

Pengaruh Colling Down dan Warming Up terhadap Kesehatan Atlet

Nimrot Manalu¹, Andes Martua Harahap², Muhammad Yusuf Alrosyid Dalimunthe³, Mhd Shafwan Raihan P⁴, Juni Didik Hartaman Harefa⁵, Naila Mujra Adiba⁶, Richky Febrian Sianturi⁷, Suci Dwi Ramadhini⁸, Vicsal Wiarto Telaumbanua⁹, Rahmad Royhan Nasution¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan
e-mail: nimrot@unimed.ac.id

Abstrak

Peningkatan suhu inti tubuh yang disebabkan oleh latihan dapat berdampak negatif pada kinerja dan dapat menyebabkan perkembangan penyakit yang berhubungan dengan panas. Penggunaan teknik pendinginan sebelum (pra-pendinginan), selama (pra-pendinginan) atau langsung setelah (pasca-pendinginan) latihan dapat membatasi peningkatan suhu inti tubuh dan karenanya meningkatkan kinerja latihan. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Colling Down dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet . Penelitian ini diolah dengan metode kajian pustaka (literature review) berdasarkan penelitian sebelumnya . Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh Colling Down dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet.

Kata kunci: *Colling Down, Warming Up, Kesehatan , Atlet.*

Abstract

Increased core body temperature caused by exercise can negatively impact performance and may lead to the development of heat-related illnesses. The use of cooling techniques before (pre-cooling), during (pre-cooling) or immediately after (post-cooling) exercise can limit increases in core body temperature and therefore improve exercise performance. The purpose of this review is to determine the Effect of Cooling Down and Warming Up on Athlete Health. This study was processed using the literature review method based on previous research. The results of this study are the effect of Cooling Down and Warming Up on Athlete Health.

Keywords : *Cooling Down, Warming Up, Health, Athletes.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian integral dari kehidupan manusia. Setiap orang berolahraga dengan tujuan yang berbeda-beda, termasuk mencapai prestasi, mempertahankan kesegaran, atau hanya untuk bersantai (Fachrezzy et al. 2020; Jariono et al. 2021; Rahayuningsih and Jariono 2022). Salah satu tujuan dari pemanasan adalah untuk memastikan bahwa tubuh tidak mengalami cedera saat melakukan olahraga (Bompa and Buzzichelli 2019). Melakukan latihan pemanasan secara bertahap membuat tubuh berkeringat dan meningkatkan suhunya, tetapi ini sangat baik untuk jantung dan pembuluh darah karena meningkatkan aliran darah ke otak (Rezki et al. 2022). Dibutuhkan pelatihan yang menfokuskan pada pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga untuk pemuda yang aktif berolahraga(Salsabila 2023).

Pemanasan dan pendinginan merupakan langkah yang sebaiknya dilakukan sebelum melakukan olahraga saat haus (Carmo et al. 2023). Seperti yang telah dijelaskan Afonso, pemanasan sangat penting dalam berolahraga karena gerakan pemanasan sangatlah penting untuk mempersiapkan tubuh sebelum berolahraga (Afonso et al. 2024). Pelatih dan pemain harus mampu menciptakan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya, dan model gerakan pemanasan harus memenuhi standar kebugaran jasmani (Eken, Clemente, and Nobari 2022). Bagi peserta didik, pemanasan masih memerlukan bimbingan dari pelatih/guru. Meski begitu, biasanya peserta didik sudah mandiri dan sebagian dari mereka sudah memahami materi pemanasan dan pendinginan untuk pencegahan cedera.

(Syafari, 2020) Pemanasan merupakan kegiatan yang sebaiknya dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan sudah selesai mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lebih baik dengan risiko cedera lebih kecil. Tujuan dari pemanasan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, melebarkan paru-paru dan secara bertahap meningkatkan detak jantung. Pada kondisi tersebut, tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan memanaskan. Selain itu, aktivitas pemanasan sangat bermanfaat untuk menghindari cedera. Sedangkan gerakan pendinginan Cooling down merupakan gerakan relaksasi atau relaksasi mengendurkan otot dan organ untuk secara bertahap membawa tubuh ke keadaan istirahat. Aktivitas pemulihan biasanya terdiri dari aktivitas aerobik ringan/kardiovaskular/relaksasi dan peregangan. Pemanasan sebelum berolahraga berperan penting dalam meningkatkan performa fisik dan mengurangi risiko cedera.

Intervensi pendinginan dapat meningkatkan kapasitas penyimpanan panas (pra-pendinginan), mengurangi peningkatan T_c yang disebabkan oleh latihan (per-pendinginan) dan mempercepat pemulihan setelah latihan intens (pasca-pendinginan). Dalam dekade terakhir, beberapa tinjauan dan meta-analisis telah dipublikasikan sehubungan dengan pendinginan dan latihan. Tinjauan awal terutama difokuskan pada efek pra-pendinginan pada termoregulasi dan kinerja latihan.

Kesehatan dan performa atlet merupakan aspek penting dalam dunia olahraga. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan atlet adalah praktik pemanasan (warming up) dan pendinginan (cooling down) sebelum dan setelah aktivitas fisik. Pemanasan yang dilakukan sebelum berolahraga bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, meningkatkan aliran darah ke otot, serta mempersiapkan sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal untuk aktivitas yang lebih intens. Di sisi lain, pendinginan setelah berolahraga berfungsi untuk mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal, mencegah cedera, serta mempercepat proses pemulihan. Dari latar belakang di atas maka penulis akan menjelaskan Pengaruh Colling Down Dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Kemudian sumber bacaan yang telah diperoleh dianalisis dengan metode sistematik literature review yang meliputi aktivitas pengumpulan, evaluasi, dan pengembangan penelitian dengan fokus tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemanasan dan pendinginan saat berolahraga pada atlet dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi risiko cedera pada tubuh. Ada beberapa bentuk latihan pemanasan dan pendinginan dilakukan sebelum dan sesudah melakukan olahraga terdiri dari peregangan statis jolting peregangan dinamis masing-masing selama 10-15 menit.

Saat berolahraga, sangat penting untuk melakukan pemanasan dan pendinginan. Untuk memastikan bahwa tubuh tidak mengalami cedera saat berolahraga, penting untuk melakukan pemanasan dan pendinginan yang tepat sebelum memulai latihan. Pemanasan harus dilakukan terlebih dahulu pada otot-otot besar seperti peregangan otot paha belakang, serta otot-otot lain yang akan digunakan dalam latihan tertentu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayat, Dkk. dihasilkan pengaruh dari pemanasan dan pendinginan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Melakukan Pemanasan: Sebelum melakukan aktivitas aerobik, dapat melakukan pemanasan untuk meningkatkan fleksibilitas gerak yang sangat penting dalam memaksimalkan gerakan olahraga. Pemanasan juga meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah dapat dilakukan dengan cara meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot. Pemanasan juga berperan dalam mengurangi rasa nyeri pada otot serta mengurangi kekakuan otot dan sendi sehingga menurunkan risiko cedera olahraga. Selain manfaat fisiknya, pemanasan memiliki efek positif secara mental, karena membantu mempersiapkan pikiran, meningkatkan fokus, serta memperbaiki keterampilan dan teknik

dalam berolahraga. Pendinginan mempercepat pemulihan, meningkatkan fleksibilitas, dan merelaksasi.

2. Manfaat melakukan pendinginan memberikan beberapa keuntungan, seperti berikut: Pendinginan yang dilakukan secara bertahap membantu menjaga sirkulasi darah dan mencegah penumpukan di pembuluh darah, yang bisa menyebabkan pusing atau pingsan. Proses ini juga memungkinkan suhu tubuh, tekanan darah, dan denyut jantung kembali ke tingkat normal. Selain itu, pendinginan dilakukan ketika otot masih dalam keadaan hangat. Pendinginan mengurangi kemungkinan nyeri otot yang muncul setelah latihan atau berolahraga serta mengurangi ketegangan otot dan sendi sehingga dapat mengurangi risiko cedera olahraga.

Maka pengaruh Colling Down dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet memiliki pengaruh positif.

SIMPULAN

Adanya pengaruh Colling Down dan Warming Up Terhadap Kesehatan Atlet menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat dapat mengurangi risiko cedera, meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan performa atlet. Sementara itu, pendinginan yang baik dapat membantu mengurangi nyeri otot setelah latihan dan mempercepat pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan* (4)(2), 1567–1573.
- Arifin, Z., et al. (2015). *Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. Journal of Physical Education*, 4(2), 1567–1573.
- Kusumaningrum, D. A., & Nurbani, S. (2021). *Perancangan Kampanye Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Bandung Campaign Design the Importance of Warming Up and Cooling*. 8(2), 197–209.
- Nurhidayat,Dkk . 2024, *Optimalisasi Pemahaman Pemanasan dan Pendinginan untuk Mencegah Cedera pada Klub Olahraga, ABHIPRAYA*, Vol. 1, No. 2 Bulan Desember 2024, Hal. 1-7
ISSN: 3026-7781 (Print) / 3032-0321 (Online) DOI:
<https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i1.23179>
- Nurkadri, N. (2017). *Perencanaan latihan. Jurnal prestasi*, 1(2). <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Rezki,Dkk . 2022 , *Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun*, Vol.5 No 1 Tahun 2022 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077
- Syafari, M. L. M. F. (2020). *bugar dengan gerak berirama. Kenetrian Pendidikan Dan Kebudayaan*.