

# TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG PENTINGNYA PEMANASAN DAN PENDINGINAN PADA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) TUNAS HARAPAN KECAMATAN LUBUK BASUNG KABUPATEN AGAM

*Iqbal Afandi<sup>1</sup>, Alnedra<sup>2</sup>*

**Abstrak :** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan, pemanasan dan pendinginan sepakbola. Jenis penelitian kuantitatif dengan teknik deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 50 orang dengan teknik penarikan *purposive sampling*. Jenis data adalah data primer dan data sekunder. Teknik Analisis data dengan persentasemenggunakan skala lima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat pengetahuan siswa pada pengertian pemanasan dengan capaian 75,07 cukup, faktor pemanasan 59,60 kurang baik, cara melakukan pemanasan 81,89 baik, jenis pemanasan 77,4 cukup, lama gerakan 76,20 cukup, kebiasaan 78,40 cukup, dampak 88,03 baik, defenisi pendinginan 74,90 cukup, lama pendinginan 70,4 cukup, bentuk pendinginan 76,80 cukup. 2) tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan di Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam secara keseluruhan capaiannya sebesar 75,89% tergolong kategori cukup.

Kata kunci : Pengetahuan, sepakbola, Pemanasan, Pendinginan

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan mempersatu bangsa. Keolahragaan berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar. Melakukan kegiatan olahraga sebaiknya, sungguh-sungguh, teratur dan rutin, Olahraga juga membentuk watak dan kepribadian, *sportivitas* serta disiplin. Sehingga hasil pencapaian kesegaran dan kebugaran kondisi fisik akan lebih baik. Selain itu olahraga adalah seseorang yang melakukan latihan meraih prestasi.

Siswa Sepakbola (SSB) Tunas Harapan memahami bahwa sepakbola sangat merlukan kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan daya tahan dan koordinasi. Permasalahan yang terjadi bagi peserta SSB, setiap selesai melakukan olahraga sepak bola mendapatkan beberapa permasalahan bahkan cedera, antara lain: (1) kekakuan otot

atau pegal otot setelah latihan bahkan beberapa diantaranya merasakan nyeri otot terutama pada tungkai, (2) nyeri pada tumit dan jari-jari kaki (3) lemas dan muntah (4) nyeri pada bagian perut dan lengan. Hal ini dipengaruhi karena siswa SSB tidak melakukan pemanasan dan pendinginan dengan baik.

Kegiatan olahraga memiliki tahapan-tahapan tertentu yang harus dilewati ketika melakukan olahraga tersebut antara lain pemanasan (*warming-up*) harus segera diikuti pertandingan, tidak boleh menunggu terlalu lama. Pendinginan (*cooling down*) sangat penting untuk mengurangi cedera karena pada waktu olahraga curah jantung bertambah. Jika pemanasan membantu tubuh kita dalam membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang maka pendinginan membuatnya kembali menjadi relax dan tenang setelah tubuh melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan. Pengetahuan yang baik dari siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Harapan merupakan faktor penting dalam pengurangan resiko cedera dalam olahraga sepakbola.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik deskriptif. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian, digunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu (Sugiyono, 2011). Kriterianya adalah siswa Sekolah Sepakbola Tunas Harapan U14-U17 sebanyak 50 orang siswa. Jenis data adalah data primer dan data sekunder. Teknik Analisis data dengan menggunakan uji validitas instrumen berdasarkan *pearson product moment* dan uji realibilitas instrumen menggunakan koefisien *cronbach alpha* ( $\alpha$ ), kemudian menggunakan skala Likert dan persentase dalam pengolahan data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pemanasan dan Pendinginan**

Menurut hasil temuan di lapangan yaitu hasil analisis data tingkat pengetahuan siswa SSB Tunas Harapan tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan, secara keseluruhan dalam interval pengetahuan menurut Sudijono (2012) berada dalam kategori cukup dengan persentase sebesar 75,89 %. Untuk lebih jelasnya gambaran masing-masing variabel disajikan dalam deskripsi data sebagai berikut:

**a) Pengetahuan tentang Pengertian Pemanasan**

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan. Menurut Kiswanto (2018) pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh dan menyiapkan otot dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan dilakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencakup otot-otot yang akan digunakan dalam aktivitas fisik. Hasil analisis data termasuk kategori cukup (75,07%).

**b) Suhu Tubuh**

Dalam pemanasan olahraga sepakbola didahului beberapa aktivitas yang kegunaannya untuk salah satunya peningkatan temperatur tubuh dan peningkatan pernapasan dan denyut jantung. Siswa harus memperhatikan suhu tubuh sebelum melakukan kegiatan olahraga sepakbola yang menuntut keadaan fisik yang prima dalam melakukan kegiatan sepakbola. Menurut Suhdy, (2018) tanpa kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik tidak akan maksimal karena kemampuan fisik adalah salah satu komponen dasar untuk mendapatkan prestasi dalam olahraga. Menurut Alnedral (2016) untuk meningkatkan kondisi fisik menjadi baik diperlukan beberapa komponen yang saling terkait seperti berlatih dan melakukan pemanasan dan pendinginan dengan baik, karena semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang semakin besar peluang untuk berprestasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisik semakin sulit meraih prestasi. Hasil analisis data termasuk kategori kurang baik (59,60 %).

**c) Cara Melakukan Pemanasan**

Pemanasan dapat dilakukan dengan berbagai cara sesuai dengan kondisi siswa. Hasil analisis data termasuk kategori baik (81, 89 %). Menurut Maryanto (2016) adapun cara yang dapat dilakukan adalah dengan membuat kelompok dan menyentuh badan, dapat menggunakan media bola, jogging dan permainan dalam sepakbola sebagai penyemangat di awal latihan.

**d) Jenis - Jenis Pemanasan**

Adapun jenis- jenis pemanasan adalah pemanasan statis, merupakan jenis pemanasan yang biasa diberikan pelatih di kelas. Menurut Pratama (2018) Pemanasan pasif, mirip dengan pemanasan statis, namun siswa dan siswa satu orang lainnya akan saling menekan untuk meregangkan otot. Pemanasan dinamis yang melibatkan pengendalian tangan dan kaki dengan perlahan dan membawanya pada batas jarak pergerakan. Kemudian pemanasan balistik, pemanasan ini mendorong bagian tubuh melebihi batas normal pergerakan dan membuatnya lebih meregang. Pemanasan aktif terisolasi yaitu jenis pemanasan yang biasanya digunakan oleh para atlet, pelatih, terapis pijat, dan profesional lainnya. Pemanasan Isometrik yaitu pemanasan peregangan otot menahan peregangan tersebut selama beberapa waktu, bentuk pemanasan isometrik dapat dilakukan dengan gerak yang bisa menghasilkan lemparan ke dalam. Hasil analisis data termasuk kategori cukup (77,4 %).

**e) Kebiasaan dalam melakukan Pemanasan dan lama gerakan yang diperlukan**

Salah satu kebiasaan siswa dalam melakukan pemanasan dengan melakukan permainan kecil anak-anak didik akan merasa lebih senang dan gembira dalam mengikuti gerakan pemanasan. Aktivitas pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan pemulaan (Musitoh, 2018: 45). Hasil analisis data termasuk kategori cukup (78,40%). Sedangkan pengetahuan siswa tentang lama gerakan dalam pemanasan dengan bentuk gerakan jalan atau berlari-lari kecil dan biasanya juga diselingi dengan variasi lain seperti langkah menyamping, lompat dan loncat maupun berputar dalam pemanasan berlangsung selama 5 menit berada pada kategori cukup (76,20 %).

**f) Dampak Pemanasan Terhadap Tubuh**

Pemanasan memiliki dampak yang positif terhadap tubuh manusia. Menurut Yulienugroho (2015) salah satu dampak pemanasan ialah peningkatan temperatur tubuh, pernapasan dan denyut jantung serta menjaga ketegangan dari otot, tendon dan ligamen (ikatan sendi). Hasil analisis data termasuk kategori baik (88,3%).

**g) Pengetahuan tentang Defenisi Pendinginan (*Cooling down*)**

Setelah melakukan kegiatan olah raga harus melakukan pendinginan. Menurut Bompa (2009) pendinginan (*cooling-down*) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh kenormal, periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa - sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan. Untuk mempercepat pemulihan, atlet perlu menjalani sesi pendinginan (*cooling-down*) terstruktur, dan harus diterapkan dengan benar untuk memaksimalkan proses pemulihan. Hasil analisis data termasuk kategori cukup (74,90%).

**h) Waktu yang dibutuhkan dalam Pendinginan**

Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan pendinginan (*cooling down*) menurut (Muhsyi,2016) berlangsung sekitar 20-40 menit dan terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama peregangan dinamis memerlukan latihan pemulihan aktif dan berlangsung sekitar 10 sampai 20 menit seperti jogging atau jalan. Latihan pemulihan aktif harus dari intensitas rendah (<50% dari denyut jantung maksimal). Bagian kedua dari pendinginan dilakukan selama 10-20 menit dengan peregangan statis tidak dianjurkan selama periode pemanasan, namun dianjurkan dalam pendinginan. Temuan penelitian tentang pendinginan termasuk kategori cukup (70,4%). Supaya menjadi maksimal, maka dianjurkan melakukan dua bagian pendinginan.

**2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pemanasan dan Pendinginan**

Perbedaan pengetahuan siswa SSB dilihat dari segi informasi yang diterima, lingkungan sekolah atau lingkungan tempat tinggal serta pengalaman yang dimiliki. Siswa memiliki perbedaan pengetahuan berdasarkan informasi dari keluarga khususnya peran orang tua dan pelatih sepakbola. Peran pelatih dalam memberikan arahan dan latihan tanpa menghilangkan pemanasan dan pendinginan sangat penting dalam pengurangan resiko cedera.

Berhasil atau tidaknya suatu pelatihan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sifatnya sangat menentukan, dari sekian banyak faktor yang mempunyai dampak terhadap hasil pelatihan antara lain adalah faktor pelatih. Pelatih harus bisa memberikan arahan dan materi tentang pemanasan dan pendinginan dengan baik agar resiko cedera

dapat dikurangi. Untuk meningkatkan kinerja sebuah tim, sangat dibutuhkan sumber daya manusia yang memiliki tingkat kompetensi yang tinggi.

Menurut Rosadi (2018), Sumber daya manusia itu sendiri salah satunya adalah pelatih. Selain itu, pelatih juga memberikan peranan yang penting bagi tim. Selain kemampuan dalam melatih, sosok dari pelatih yang bersikap professional tentu sangat dibutuhkan oleh tim. Sementara itu Alnedral (2013), bahwa diantara atlet dan pelatih muncul situasi interaksi, Interaksi itu disebabkan dengan adanya informasi yang disampaikan oleh pelatih mengenai tugas dan tanggungjawab yang harus dilakukan oleh masing-masing atlet pada waktu bermain melakukan pemanasan. Hal-hal yang diinformasikan oleh pelatih adalah konsep yang diterapkan dan dipahami oleh atlet .

Meskipun individu memiliki pendidikan rendah, jika individu memperoleh informasi yang baik dari berbagai media salah satunya media sosial, maka pengetahuan individu bisa lebih luas. Menurut Assegaf (2017), perkembangan teknologi informasi saat ini telah memberikan banyak peluang-peluang baru sehingga pertukaran pengetahuan dapat terlaksana walaupun terkendala oleh jarak, waktu dan tempat. dengan adanya kemudahan memperoleh informasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang menjadi lebih baik .

Berdasarkan deskriptif data yang telah dijabarkan di atas menunjukkan perbedaan dari tingkat pengetahuan pada masing - masing indikator adapun skor masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Capaian Atlet SSB Berdasarkan Indikator.

No	Indikator	Nilai Rata-Rata	Capaian (%)	Kategori
1.	Pengertian pemanasan	3,75	75,07	Cukup
2.	Suhu tubuh	2,98	59.60	Kurang Baik
3.	Cara melakukan pemanasan	4.09	81.89	Baik
4.	Jenis-jenis pemanasan	3.38	77.4	Cukup
5.	Kebiasaan dalam melakukan pemanasan	3,92	78.40	Cukup
6.	Lama gerakan pemanasan	3.81	76.20	Cukup
7.	Dampak pemanasan	4.41	88.3	Baik
8.	Pengertian pendinginan	3.75	74.90	Cukup
9.	Lama pendinginan	3.52	70.4	Cukup
10.	Bentuk pendinginan	3.84	76.80	Cukup
	Rata-rata keseluruhan	3.03	75.89	Cukup

Berdasarkan 10 indikator yang telah dianalisis ternyata 2 indikator yang memiliki nilai baik (20%) cukup sebanyak (70%) dan suatu indikator bernilai kurang baik (10%). Untuk menjadi atlet berprestasi yang memiliki kondisi tubuh yang prima harusnya berada dalam kategori sangat baik agar dapat meraih prestasi. Kerja sama antara siswa SSB Tunas Harapan serta interaksi antara pelatih dengan siswa sangat dibutuhkan.

Secara keseluruhan hasil menunjukkan rata-rata adalah 3,03 dengan capaian skor keseluruhan sebesar 75,89 % pada kategori cukup. Hasil ini menggambarkan pengetahuan pemanasan dan pendinginan masih jauh dari standar penilaian maksimal. Mungkin hal ini disebabkan siswa kurang serius pada saat melakukan pemanasan, maka secara fisik kurang meningkatkan temperatur tubuhnya, ini terbukti pada indikator suhu tubuh tergolong kurang baik dan rata-rata bernilai cukup.

## **KESIMPULAN**

Dari analisis data kuantitatif dengan teknik deskriptif yang diperoleh maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam secara keseluruhan tergolong cukup yaitu sebesar 75,89 %. Perbedaan tingkat pengetahuan siswa dapat dilihat dari latar belakang penerimaan informasi yang diterima, lingkungan sekolah atau lingkungan keluarga dan tempat tinggal, lingkungan teman sebaya serta pengalaman yang dimiliki dan juga informasi dari media sosial.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alnedral. 2013. The Effects of Teaching Method and Students Interest Achievement in Volleyball (an Experiment Study). Proceeding International Scientific Seminar on Sport and Sports Sciences "The Role and Contribution of Sport and Sports Sciences in Enhancing A Better Quality of Life. Universitas Negeri Padang. Universitas Kebangsaan Malaya.
- Alnedral, *et all*. 2016. Sport Derajat Method in Basic Level Technique of Tarung Derajat Martial Art. Padang State University.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.

- Assegaf, Setiawan. 2017. *Evaluasi Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Knowledge Sharing*. Jurnal Manajemen Teknologi. Volume 3, 2017,271-293. Stikom Dinamikabangsa
- Bompa, Tudor dan Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United State of America: Human Kinetics inc.
- Erianti. 2018. *Pembinaan Senam Aerobik dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang*. International Journal of Community Service Learning. Volume 2, Number 4, Tahun 2018, pp. 225-236. P-ISSN: 2579 -7166 E-ISSN: 2549-6417
- Mariyanto, Muhammad. 2007. *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Muhsyi, Muhammad. 2016. *Efektivitas Self Massage dan Proprioceptif Neuromuscular Facilitation (PNF) Saat pendinginan Terhadap denyut Nadi Pemulihan dan Fleksibilitas Pemain Basket*. E-Journal.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Musitoh. 2018. *Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal UNY. Volume 5 No. 01.
- Kiswanto, Didik. 2018. *Perbandingan Pemanasan Bermain dan Pemanasan Classic (Statis dan Dinamis) Terhadap Minat dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada pada Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Sukabumi*. ISBN: 978-602-52968-0-2. PJKR FKIP UMM
- Sudijono. 2012. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhdy, Muhammad. 2018 *Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ektensif Terhadap Peningkatan V02 Max*. Jurnal Gelanggang Olahraga. Volime 1 No 2. ISSN:2597-6567p-ISSN : 2614-607X1
- Yulienugroho, Rosyideva. 2018. *Pengaruh Latihan PNF saat Pendinginan terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat*. Skripsi.FIK.UNY