BAB 8

Manfaat Pemanasan dan Pendinginan



Pernahkah kalian melakukan aktivitas fisik?
Aktivitas fisik adalah bentuk gerakan tubuh yang dilakukan manusia.
Sebelum melakukan kegiatan ini, sebaiknya kalian melakukan pemanasan.
Sesudah melakukan aktivitas ini, kalian harus melakukan pendinginan.
Kali ini kalian akan mempelajari manfaat pemanasan dan pendinginan.

Isi Materi

A. Aktivitas Pemanasan

B. Aktivitas Pendinginan

C. Anjuran dan Larangan dalam Aktivitas Fisik



BAB 6



BAB 7



BAB 8



BAB 9

A. Aktivitas Pemanasan

Pemanasan adalah gerakan yang dilakukan sebelum gerakan olahraga inti. Gerakan yang dilakukan merupakan gerakan peregangan dinamis maupun statis. Pemanasan merupakan hal yang penting dalam aktivitas fisik. Kalian harus melakukannya dengan baik. Dalam melakukan aktivitas pemanasan usahakan dilakukan dalam waktu 5–15 menit.

1. Manfaat Pemanasan

a. Mempersiapkan otot supaya tidak cedera.
b. Meningkatkan detak jantung.
c. Meningkatkan suhu tubuh.
d. Meningkatkan sirkulasi darah.
e. Mempersiapkan sendi untuk melakukan aktivitas latihan.
f. Mengurangi risiko cedera.
g. Meningkatkan performa latihan.


BAB 6

BAB 7

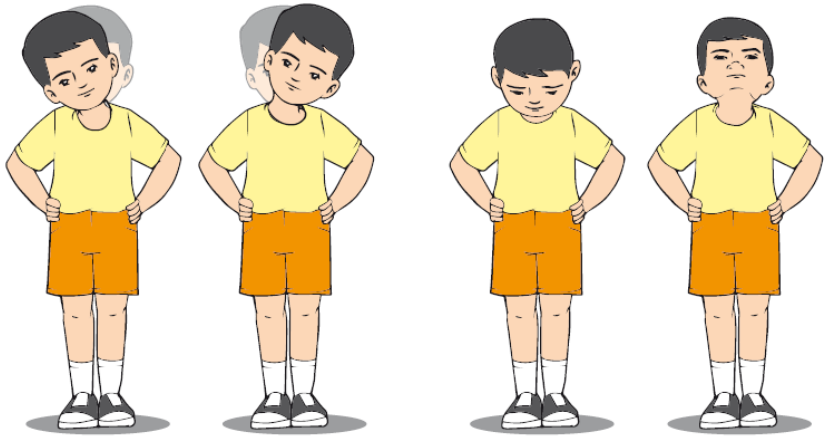
BAB 8

BAB 9

2. Gerakan Pemanasan

Gerakan dalam pemanasan dapat dilakukan dengan gerakan statis dan dinamis.

a. Pemanasan Persendian Leher



Gerakan pemanasan otot leher.


BAB 6

BAB 7

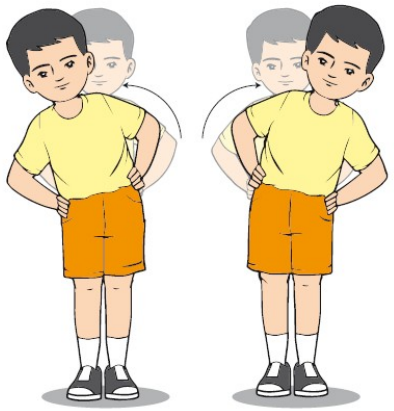
BAB 8

BAB 9

b. Pemanasan Persendian Bahu

Agar otot bahumu tidak mudah cedera lakukan latihan berikut ini.

1) Bersiaplah dalam posisi berdiri tegak.
2) Rapatkan kedua telapak tangan dengan semua jari saling bertautan.
3) Angkat kedua tangan lurus ke atas liukkan badan ke kanan dan ke kiri.
4) Gerakan ini dilakukan dengan gerakan dinamis.



Pemanasan persendian punggung dan bahu.


BAB 6

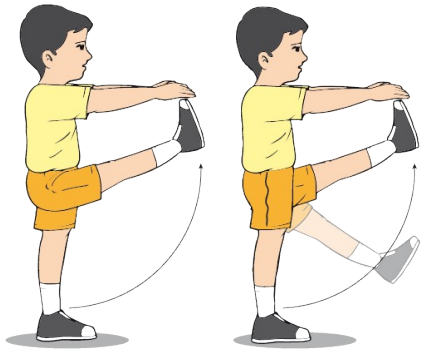
BAB 7

BAB 8

BAB 9

c. Pemanasan Otot Kaki

Berikut ini adalah gerakan yang dapat dilakukan untuk melatih otot kaki. Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.



Pemanasan otot kaki.

1) Sikap berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu.
2) Sikap tangan lurus ke depan.
3) Lempar kaki kanan hingga menyentuh tangan kiri.
4) Kembali posisi berdiri tegak.
5) Lemparkan kaki kiri hingga menyentuh tangan kanan.
6) Kembali ke posisi berdiri tegak.
7) Lakukan gerakan berulang-ulang hingga hitungan 2 x 8.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

B. Aktivitas Pendinginan

- Pendinginan adalah gerakan setelah olahraga utama. Gerakan ini bertujuan untuk mengondisikan tubuh seperti semula.
- Otot yang semula kaku dan lelah akan menjadi lebih relaks.
- Pendinginan ini dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas. Biasanya gerakan pendinginan dilakukan dengan gerakan statis atau gerakan yang pelan.
- Pendinginan dilakukan dalam waktu setidaknya 5–10 menit.
- Pendinginan yang paling baik dilakukan langsung setelah beraktivitas.

1. Manfaat Pendinginan

Berikut ini adalah beberapa manfaat pendinginan.

a. Peregangan membantu melemaskan otot-otot.
b. Mengembalikan suhu tubuh dan tekanan darah ke suhu normal.
c. Menormalkan kerja jantung.
d. Mengembalikan kondisi psikis dan fisik ke keadaan semula.
e. Menormalkan otot yang lelah.
f. Mengatur pernapasan kembali normal.


BAB 6

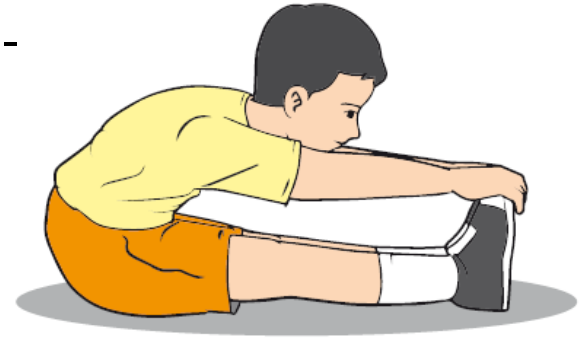
BAB 7

BAB 8

BAB 9

2. Gerakan Pendinginan

a. Duduk dengan Selunjur Kaki



Gerakan ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1) Duduklah di lantai beralas matras dengan posisi kedua kaki lurus ke depan.
2) Jagalah supaya posisi dada mengarah ke depan dan kedua bahu ke belakang.
3) Raih ujung ibu jari kaki dan tahan selama 30–45 detik.
4) Lakukan gerakan higga 2 x 8 hitungan.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

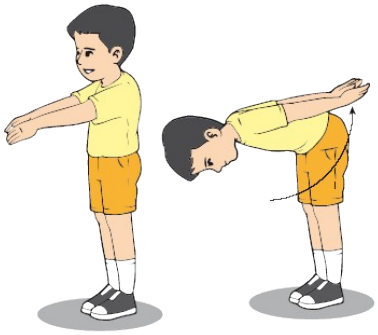
b. Berdiri Mengulur Lengan dan Bahu



Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

1) Berdiri dengan kedua kaki dan angkat kedua lengan ke atas.
2) Angkat lengan ke atas semaksimal mungkin.
3) Tahan posisi ini selama 10–15 detik.
4) Ulangi 2–3 kali gerakan.

c. Membungkuk dan Menggerakkan Lengan



Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

1) Posisikan badanmu membungkuk.
2) Posisi badan relaks.
3) Sambil membungkuk gerakkan lenganmu.
4) Gerakan lengan dilakukan dengan mengayun maju mundur.
5) Lakukan gerakan selama 10 hitungan.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

C. Anjuran dan Larangan dalam Aktivitas Fisik

1. Anjuran

Berikut ini hal-hal yang boleh dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik.

1) Melakukan pemanasan.
2) Minum air putih yang cukup.
3) Makan secukupnya.
4) Mengonsumsi buah.
5) Menggunakan balsem otot.

Berikut ini hal-hal yang boleh dilakukan selama aktivitas fisik.

1) Istirahat sejenak.
2) Minum sedikit air putih.
3) Mengatur pernapasan.

Hal-hal yang dilakukan setelah aktivitas fisik adalah sebagai berikut.

1) Melakukan berbagai gerak pendinginan.
2) Minum air untuk menghindari dehidrasi.
3) Minum yang manis dan hangat.
4) Beristirahat dengan waktu yang cukup.
5) Mencuci kaki, tangan, dan mandi setelah beristirahat.

2. Larangan

Larangan sebelum aktivitas fisik.

1) Tidak melakukan pemanasan dahulu.
2) Makan dan minum terlalu banyak.
3) Makan-makanan yang pedas.
4) Menggunakan peralatan yang tidak sesuai.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9

Larangan selama aktivitas fisik.

1) Jangan memaksakan diri.
2) Melakukan aktivitas di luar kemampuan.
3) Bercanda yang membahayakan.

Larangan setelah aktivitas fisik.

1) Tidak melakukan pendinginan.
2) Minum es atau air dingin.
3) Minum minuman bersoda
4) Menggunakan balsem di tubuh.
5) Makan terlalu banyak.


BAB 6

BAB 7

BAB 8

BAB 9