

Persepsi Pelatih tentang Tantangan dalam Menerapkan Program Warming Up dan Cooling Down yang Efektif (Studi Kasus : Ekstrakurikuler Futsal MAN 1 Medan)

Nimrot Manalu¹, Arief Rahman Azizi Ritonga², Ayu Mayzura Simbolon³, Kasih Surya Herdini⁴, Muhammad Fauza⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Medan, Indonesia

E-mail: ariefracmanazizi@gmail.com

Article History:

Received: 06 April 2025

Revised: 19 Mei 2025

Accepted: 27 Mei 2025

Keywords: Pendinginan,
Pemanasan, Persepsi,
Pelatih.

Abstract: Pemanasan dan pendinginan merupakan komponen penting dalam setiap sesi olahraga, termasuk futsal. Pemanasan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih intens, sedangkan pendinginan membantu tubuh pulih setelahnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi pelatih dalam menerapkan program pemanasan dan pendinginan yang efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap 5 orang pelatih futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan utama meliputi keterbatasan waktu, fasilitas yang tidak memadai, kurangnya kesadaran pemain, dan keterbatasan pengetahuan pelatih. Disimpulkan bahwa intervensi yang komprehensif, termasuk pendidikan dan pelatihan, diperlukan untuk meningkatkan penerapan program pemanasan dan pendinginan yang efektif.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa di Indonesia, termasuk di MAN 1 Medan. Sebagai olahraga yang mengutamakan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi tim, futsal tidak hanya menjadi ajang pengembangan keterampilan teknis tetapi juga membentuk karakter disiplin, kerja sama, serta daya juang siswa. Oleh karena itu, program latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal harus dirancang dengan baik agar mampu meningkatkan performa atlet serta mencegah risiko cedera.

Dalam program latihan futsal, penerapan pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*) menjadi aspek krusial yang sering kali diabaikan. Pemanasan memiliki peran penting dalam meningkatkan suhu tubuh, mempercepat aliran darah ke otot, serta mempersiapkan tubuh terhadap aktivitas fisik yang lebih intens (Rezki et al., 2022). Di sisi lain, pendinginan berfungsi untuk membantu tubuh kembali ke kondisi normal, mengurangi risiko cedera, serta mempercepat proses pemulihan otot setelah latihan (Putri, 2020). Ketidakefektifan dalam menjalankan dua tahap ini dapat berdampak negatif terhadap kebugaran atlet, meningkatkan risiko kelelahan yang berkepanjangan, bahkan cedera otot yang serius.

Dalam praktiknya, masih banyak pelatih yang menghadapi tantangan dalam menerapkan program pemanasan dan pendinginan yang efektif. Beberapa faktor yang menjadi kendala antara lain keterbatasan waktu latihan, kurangnya variasi dalam gerakan pemanasan dan pendinginan, serta rendahnya kesadaran pemain terhadap pentingnya kedua aktivitas tersebut. Banyak siswa cenderung menganggap pemanasan dan pendinginan sebagai bagian yang tidak terlalu penting dibandingkan dengan sesi latihan inti, sehingga sering kali dilakukan dengan terburu-buru atau bahkan dilewatkan.

Observasi awal di MAN 1 Medan menunjukkan bahwa program pemanasan dan pendinginan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal belum dijalankan secara optimal. Beberapa pelatih cenderung menggunakan pola pemanasan dan pendinginan yang monoton serta tidak menyesuaikan dengan kebutuhan spesifik olahraga futsal. Selain itu, dalam beberapa kesempatan, durasi yang dialokasikan untuk pemanasan dan pendinginan sangat terbatas sehingga kurang efektif dalam memberikan manfaat maksimal bagi para pemain. Akibatnya, beberapa siswa mengalami ketegangan otot dan kelelahan yang berlebihan setelah latihan atau pertandingan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rizaldi et al., 2022) menemukan bahwa sekitar 30% cedera olahraga di kalangan remaja terjadi akibat pemanasan yang tidak memadai. Cedera seperti keseleo, ketegangan otot, dan kram sering kali terjadi karena otot dan sendi belum siap untuk menerima beban latihan yang berat. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang tantangan dalam menerapkan program pemanasan dan pendinginan menjadi penting agar pelatih dapat merancang strategi latihan yang lebih efektif dan aman bagi pemain.

Selain faktor teknis dan keterbatasan waktu, persepsi pelatih juga memainkan peran penting dalam keberhasilan implementasi pemanasan dan pendinginan. (Fahrizqi et al., 2021) menegaskan bahwa pelatih yang memiliki keyakinan kuat terhadap manfaat pemanasan dan pendinginan cenderung lebih konsisten dalam menerapkannya dalam program latihan. Sebaliknya, pelatih yang kurang memahami pentingnya kedua aspek ini cenderung mengabaikannya atau menerapkannya dengan cara yang tidak optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana pelatih futsal di MAN 1 Medan memandang tantangan dalam menerapkan pemanasan dan pendinginan yang efektif.

Dalam dunia kepelatihan, terdapat berbagai pendekatan yang dapat digunakan untuk mengoptimalkan pemanasan dan pendinginan dalam olahraga futsal. Misalnya, penelitian oleh (Salsabila, 2023) menunjukkan bahwa pemanasan yang dikombinasikan dengan latihan dinamis dapat meningkatkan fleksibilitas otot hingga 20%, sementara penelitian oleh (Siregar & Nugroho, 2022) menegaskan bahwa pendinginan aktif dapat mengurangi nyeri otot setelah latihan secara signifikan. Namun, meskipun manfaatnya telah banyak diteliti, masih terdapat kesenjangan dalam penerapan metode ini di lapangan, khususnya dalam lingkungan ekstrakurikuler sekolah.

Tantangan lainnya yang dihadapi pelatih adalah kurangnya fasilitas dan dukungan dari sekolah dalam menyediakan waktu yang cukup untuk latihan. Banyak kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah harus berbagi waktu dan tempat dengan kegiatan lain, sehingga pelatih harus menyesuaikan sesi latihan dalam durasi yang terbatas. Akibatnya, pelatih sering kali lebih fokus pada latihan teknis dan strategi permainan, sementara pemanasan dan pendinginan menjadi aspek yang kurang diperhatikan.

Selain itu, faktor budaya dalam olahraga juga memengaruhi bagaimana pemanasan dan pendinginan diterapkan di tingkat sekolah. Dalam banyak kasus, pemain dan pelatih lebih menekankan latihan fisik yang berorientasi pada peningkatan keterampilan dibandingkan dengan latihan yang bertujuan untuk pencegahan cedera. Persepsi bahwa pemanasan dan pendinginan hanya sekadar formalitas juga menjadi hambatan dalam penerapan program yang optimal.

Dari perspektif fisiologi olahraga, penting bagi pelatih untuk memahami bagaimana tubuh atlet merespons latihan fisik dan bagaimana strategi pemanasan dan pendinginan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Misalnya, pemanasan dinamis lebih efektif dalam meningkatkan kinerja atlet dibandingkan pemanasan statis (Kusumaningrum & Nurbani, 2021). Namun, tidak semua pelatih memiliki pemahaman mendalam tentang aspek ini, sehingga pendekatan yang diterapkan di lapangan masih bersifat konvensional dan kurang berbasis bukti ilmiah.

Selain tantangan dari sisi pelatih, faktor motivasi pemain juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan. Beberapa pemain sering kali menganggap pemanasan dan pendinginan sebagai bagian yang membosankan dan kurang menarik dibandingkan dengan sesi latihan utama. Untuk mengatasi hal ini, pelatih perlu menemukan strategi yang lebih kreatif, seperti menggabungkan elemen permainan dalam sesi pemanasan atau menggunakan teknik visualisasi dalam sesi pendinginan untuk meningkatkan keterlibatan pemain.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat minimnya kajian yang secara khusus membahas persepsi pelatih mengenai tantangan dalam penerapan pemanasan dan pendinginan dalam ekstrakurikuler futsal tingkat sekolah menengah. Sebagian besar penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada aspek fisiologis pemanasan dan pendinginan, sementara aspek psikologis dan praktis dari perspektif pelatih masih kurang mendapatkan perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi pengalaman langsung para pelatih futsal di MAN 1 Medan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan berbagai strategi yang dapat membantu pelatih dalam mengatasi kendala yang dihadapi. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan rekomendasi bagi sekolah dalam menyusun kebijakan yang mendukung implementasi program pemanasan dan pendinginan yang lebih baik dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan di tingkat sekolah menengah, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemanasan dan pendinginan yang optimal, serta memberikan wawasan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis dan efektif. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pelatih dan pengambil kebijakan di bidang pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi yang lebih baik untuk meningkatkan keamanan dan performa atlet dalam olahraga futsal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam persepsi pelatih mengenai tantangan dalam menerapkan program pemanasan dan pendinginan yang efektif dalam konteks ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Medan (Assyakurrohim et al., 2022). Dengan menggunakan metode wawancara mendalam, peneliti dapat memperoleh data yang kaya dan mendetail mengenai pengalaman, pandangan, dan praktik pelatih (Murdiyanto, 2020).

1. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang terstruktur. Instrumen yang digunakan adalah panduan wawancara yang terdiri dari pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali persepsi pelatih tentang tantangan dalam menerapkan program pemanasan dan pendinginan. Panduan wawancara ini telah divalidasi oleh ahli olahraga dan pendidikan jasmani untuk memastikan relevansi dan kejelasan pertanyaan.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Persiapan: Peneliti melakukan persiapan sebelum wawancara dengan mempelajari latar belakang pelatih dan mengembangkan panduan wawancara.
- b. Pelaksanaan Wawancara: Wawancara dilakukan secara tatap muka di lokasi latihan futsal atau di tempat yang disepakati bersama. Setiap wawancara berlangsung selama 30-45 menit.
- c. Perekaman Data: Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam suara untuk memastikan akurasi data yang dikumpulkan.
- d. Transkripsi: Setelah wawancara selesai, rekaman suara ditranskripsi menjadi teks untuk analisis lebih lanjut.

2. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari transkripsi wawancara dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah analisis data meliputi:

- a. Pengkodean Data: Peneliti membaca transkrip wawancara secara menyeluruh dan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari jawaban pelatih.
- b. Kategorisasi Tema: Tema-tema tersebut dikelompokkan ke dalam kategori berdasarkan kesamaan isi, seperti tantangan waktu, fasilitas, kesadaran pemain, dan pengetahuan pelatih.
- c. Interpretasi Data: Peneliti melakukan interpretasi terhadap tema-tema yang telah dikategorikan untuk memahami persepsi pelatih secara menyeluruh.
- d. Pengecekan Keabsahan Hasil Penelitian: Untuk memastikan keabsahan hasil penelitian, peneliti melakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil wawancara dengan observasi langsung selama sesi latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persepsi Pemain Tentang Pentingnya *Warming Up* dan *Cooling Down*

Berdasarkan hasil wawancara dengan pemain futsal MAN 1 Medan, ditemukan bahwa masih banyak pemain yang kurang memahami pentingnya pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*) dalam sesi latihan (Pranoto et al., 2022). Mayoritas pemain tidak menganggap kedua kegiatan ini sebagai faktor yang memengaruhi performa mereka secara langsung, sehingga sering kali diabaikan. Beberapa pemain hanya melakukan pemanasan jika diminta oleh pelatih, sementara pendinginan hampir tidak pernah dilakukan karena dianggap tidak memberikan dampak yang nyata.

Dari tabel persepsi pemain, terlihat bahwa sebagian besar pemain hanya melakukan pemanasan secara formalitas atau bergantung pada instruksi pelatih. Pemain seperti Fathur dan Maulana cenderung melewati pemanasan jika merasa waktunya terbatas atau tergantung pada suasana hati. Sementara itu, Reza dan Zikri menunjukkan bahwa pemahaman tentang manfaat pemanasan dan pendinginan masih rendah, dengan alasan seperti "belum pernah cedera" atau "tidak mengetahui manfaatnya". Namun, ada satu pemain, Zikri, yang mulai rutin melakukan pemanasan setelah mengalami cedera, yang menunjukkan bahwa pengalaman buruk dapat meningkatkan kesadaran pemain terhadap pentingnya pemanasan dan pendinginan.

Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman pemain masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal manfaat pemanasan dan pendinginan untuk mencegah cedera dan memperbaiki performa fisik.

Berikut adalah hasil wawancara mengenai persepsi pemain mengenai pemanasan dan

pendinginan :

Tabel 1. Persepsi Pemain mengenai *Warming Up* dan *Cooling Down*

<i>Nama Pemain</i>	Persepsi mengenai Pemanasan	Persepsi mengenai Pendinginan	Alasan Mengabaikan
<i>Fathur</i>	"Pemanasan penting sih, tapi kalau waktunya mepet, langsung main aja."	"Jarang pendinginan, biasanya langsung pulang abis latihan."	"Capek, mending istirahat aja."
<i>Ahmadi</i>	"Biasanya pemanasan cuma formalitas, yang penting mainnya serius."	"Nggak pernah mikirin pendinginan, soalnya nggak ngerasa ada efeknya."	"Selesai latihan inti juga udah mepet maghrib, mana ngejar pulang kerumah lagi"
<i>Maulana</i>	"Kadang pemanasan, kadang nggak, tergantung mood aja."	"Jarang sih, paling stretching sedikit kalau badan pegel."	"Males, pengen cepat selesai."
<i>Reza</i>	"Kalau pelatih suruh, ya ikut pemanasan. Kalau nggak disuruh, ya nggak juga."	"Nggak tahu fungsinya, jadi nggak terlalu dipikirin."	"Belum pernah cedera, jadi nggak merasa perlu."
<i>Zikri</i>	"Dulu sering skip pemanasan, tapi pernah cedera, jadi sekarang mulai rutin."	"Pendinginan? Oh, itu kayak stretching gitu ya? Jarang sih, lupa terus."	"Nggak ngerti manfaatnya."

2. Faktor Penghambat Implementasi Program *Warming Up* dan *Cooling Down*

a. Keterbatasan Waktu Latihan

Waktu latihan yang terbatas menjadi salah satu kendala utama dalam implementasi program latihan futsal di MAN 1 Medan. Pelatih dan pemain sama-sama merasakan bahwa durasi latihan yang diberikan tidak selalu cukup untuk mencakup semua aspek penting, seperti pemanasan, latihan teknik, strategi permainan, pendinginan, serta evaluasi.

“Latihan Cuma 2 jam seminggu, mana cukup untuk semuanya. Kadang ya harus skip pemanasan atau pendinginan. Apalagi harus latihan bareng ekskul lain lapangannya kan rebutan, jadi nggak bisa maksimal waktunya habis untuk antre”

Salah satu kendala utama dalam penerapan pemanasan dan pendinginan adalah durasi latihan yang terbatas. Latihan yang hanya berlangsung dua jam seminggu sering kali dianggap tidak cukup untuk mencakup semua aspek, termasuk pemanasan dan pendinginan. Selain itu, lapangan yang digunakan secara bergantian dengan ekstrakurikuler lain membuat sesi latihan menjadi kurang optimal, memaksa pelatih dan pemain untuk lebih fokus pada latihan inti dibandingkan pemanasan dan pendinginan.

Seperti yang disampaikan oleh seorang pemain, mereka sering kali harus mengorbankan pemanasan atau pendinginan karena waktu latihan sudah mendekati maghrib. Hal ini menunjukkan bahwa aspek waktu menjadi faktor signifikan yang menyebabkan rendahnya disiplin dalam melakukan pemanasan dan pendinginan.

b. Keterbatasan Fasilitas Pendukung

Selain waktu latihan yang terbatas, keterbatasan fasilitas juga menjadi hambatan bagi tim futsal MAN 1 Medan. Lapangan yang tidak selalu tersedia, peralatan yang kurang memadai, serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung membuat pelaksanaan latihan menjadi kurang optimal.

“Lapangan sekolah lebih sering dipake anak drumband karna mereka lebih sering ikut lomba, jadi susah kalo mau latihan. Bola futsal juga Cuma sedikit, kadang rusak, jadi harus gantian”

c. Rendahnya Kedisiplinan Pemain

Faktor kedisiplinan pemain juga menjadi tantangan dalam implementasi pemanasan dan pendinginan. Banyak pemain yang sering datang terlambat, malas melakukan pemanasan, atau langsung meninggalkan lapangan tanpa melakukan pendinginan. Keterlambatan ini sering kali disebabkan oleh jadwal sekolah yang padat, sehingga pemain lebih memilih untuk pulang terlebih dahulu sebelum kembali ke sekolah untuk latihan. Hal ini menyebabkan sesi pemanasan menjadi tidak optimal dan meningkatkan risiko cedera bagi pemain yang tidak mempersiapkan tubuh mereka dengan baik sebelum latihan dimulai.

Seperti yang diungkapkan oleh pelatih, banyak pemain yang tidak serius saat pemanasan dan sering kali hanya mengobrol atau bergerak seadanya. Hal ini menunjukkan bahwa disiplin dalam latihan perlu ditingkatkan agar pemain lebih bertanggung jawab terhadap kondisi fisik mereka.

“ Banyak yang datang telat jadi pemanasan nggak maksimal. Ujung-ujungnya gampang cedera” (Pelatih)

“Sering telat juga karna pulang sekolah juga udah sore mau ngejar pulang kerumah, mandi, makan balik ke sekolah lagi jadi telat” (Fathur)

3. Persepsi Pelatih tentang Tantangan dalam Menerapkan Program Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan dan pendinginan merupakan dua aspek penting dalam setiap sesi latihan futsal. Pemanasan yang baik membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental pemain sebelum latihan inti, sementara pendinginan membantu tubuh beradaptasi kembali setelah aktivitas fisik berat serta mengurangi risiko cedera (Simatupang et al., 2022a). Namun, dalam praktiknya, banyak pelatih menghadapi berbagai tantangan dalam menerapkan kedua program ini.

Hasil wawancara dengan beberapa pelatih mengungkapkan bahwa kendala utama dalam pelaksanaan pemanasan dan pendinginan meliputi keterbatasan waktu, kurangnya kesadaran pemain, serta keterbatasan pengetahuan pelatih mengenai variasi gerakan yang tepat.

a. Tantangan dalam Menerapkan Pemanasan

Beberapa pelatih mengungkapkan bahwa pemanasan sering kali dilakukan secara terburu-buru atau bahkan dilewatkan karena berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu dan ketidaksadaran pemain akan pentingnya pemanasan.

Pelatih A : "Beberapa pemain nggak terlalu serius kalau pemanasan. Suka ngobrol atau sekadar gerak seadanya."

Pelatih B : "Anak-anak ini kadang datangnya mepet waktu latihan. Jadi, pas mulai, udah langsung pengen main aja. Padahal, pemanasan itu penting banget." "Lapangan juga sering dipakai tim lain sebelum kita, jadi kadang nggak ada waktu buat pemanasan yang proper. Begitu kita dapat lapangan, langsung disuruh mulai main."

Pemanasan yang dilakukan pemain sering kali bersifat formalitas atau hanya dilakukan ketika diperintahkan oleh pelatih. Beberapa pemain lebih memilih untuk langsung bermain tanpa melakukan pemanasan yang cukup, terutama jika datang terlambat. Selain itu, keterbatasan waktu dan fasilitas juga menghambat pelaksanaan pemanasan yang ideal. Lapangan yang sering digunakan oleh tim lain sebelum sesi latihan futsal menyebabkan pemain langsung masuk ke latihan inti tanpa melakukan pemanasan dengan baik.

Pelatih juga mengungkapkan bahwa sebagian besar pemain tidak terlalu serius dalam melakukan pemanasan dan cenderung berbicara atau bermain-main saat sesi pemanasan berlangsung (Simatupang et al., 2022b). Hal ini menunjukkan bahwa kedisiplinan dan kesadaran pemain masih menjadi masalah utama.

b. Tantangan dalam Menerapkan Program Pendinginan

Selain pemanasan, program pendinginan setelah latihan juga sering diabaikan oleh para pemain. Banyak pemain yang langsung meninggalkan lapangan setelah latihan tanpa melakukan pendinginan dengan benar.

Pelatih A : "'Pemain lebih suka ngobrol atau main HP setelah latihan daripada fokus buat pendinginan."

Pelatih B : "Kadang saya sendiri nggak punya waktu buat ngajarin pendinginan yang bener karena latihan udah keburu selesai."

Pendinginan setelah latihan juga menjadi aspek yang sering diabaikan oleh pemain. Banyak pemain yang lebih memilih untuk langsung meninggalkan lapangan atau bermain ponsel setelah latihan selesai daripada melakukan pendinginan. Salah satu pelatih bahkan mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki cukup waktu untuk mengajarkan pendinginan yang benar karena sesi latihan sudah berakhir.

Tantangan ini menunjukkan bahwa tanpa aturan yang ketat dan edukasi yang cukup, pemain cenderung mengabaikan pentingnya pendinginan, yang dapat meningkatkan risiko cedera dan memperlambat pemulihan otot setelah latihan.

Untuk meningkatkan efektivitas pemanasan dan pendinginan dalam sesi latihan futsal, diperlukan serangkaian langkah strategis yang melibatkan aturan yang lebih ketat, variasi latihan, serta edukasi yang lebih intensif kepada pemain. Salah satu langkah utama adalah menetapkan aturan ketat mengenai kedatangan tepat waktu agar sesi pemanasan dapat dilakukan secara optimal. Banyak pemain yang datang terlambat, sehingga mereka melewatkan pemanasan atau hanya melakukannya dengan terburu-buru. Dengan menerapkan aturan disiplin waktu, setiap pemain diwajibkan untuk hadir sebelum sesi latihan dimulai, sehingga mereka memiliki waktu yang cukup untuk melakukan pemanasan secara menyeluruh.

Selain itu, variasi dalam program pemanasan perlu dikembangkan agar pemain tidak merasa bosan dan lebih tertarik untuk melakukannya dengan serius. Pemanasan yang monoton sering kali membuat pemain kurang fokus, sehingga mereka hanya melakukannya sekadarnya. Oleh karena itu, pelatih dapat menyusun berbagai kombinasi gerakan pemanasan yang lebih dinamis, seperti pemanasan berbasis permainan kecil, latihan koordinasi, atau pemanasan dengan bola agar lebih sesuai dengan karakter permainan futsal. Dengan variasi ini, pemain lebih termotivasi untuk melakukan pemanasan secara maksimal.

Tidak kalah penting, edukasi mengenai manfaat pemanasan dalam mencegah cedera harus terus diberikan kepada pemain. Banyak pemain yang masih menganggap pemanasan sebagai bagian yang tidak terlalu penting dalam latihan. Dengan memberikan pemahaman tentang bagaimana pemanasan dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi risiko cedera seperti kram dan keseleo, pemain akan lebih sadar akan pentingnya menjalankan pemanasan dengan baik sebelum memulai latihan inti.

Selain pemanasan, program pendinginan juga harus menjadi bagian wajib dalam setiap sesi latihan. Salah satu cara yang dapat diterapkan adalah menetapkan aturan bahwa pemain harus melakukan pendinginan sebelum meninggalkan lapangan. Sering kali, setelah latihan selesai, pemain langsung meninggalkan lapangan tanpa melakukan pendinginan, sehingga otot mereka tetap dalam kondisi tegang dan meningkatkan risiko cedera otot di kemudian hari. Dengan aturan ini, pemain diwajibkan untuk tetap berada di lapangan hingga sesi pendinginan selesai, sehingga tubuh mereka dapat beradaptasi dengan baik setelah aktivitas fisik yang intens.

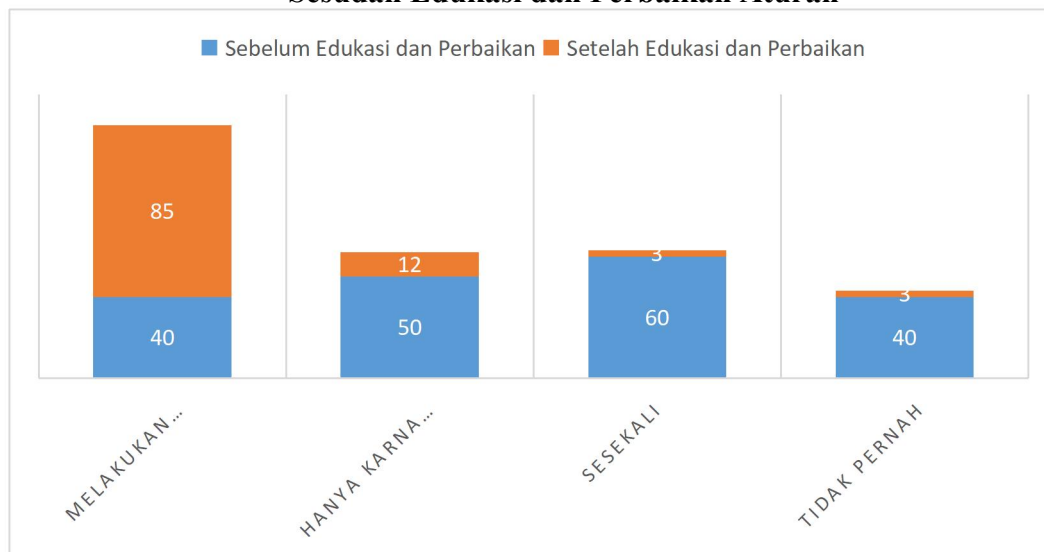
Edukasi mengenai manfaat pendinginan juga perlu diberikan agar pemain memahami dampaknya terhadap pemulihan otot. Pendinginan membantu mengurangi ketegangan otot, mengembalikan denyut jantung ke level normal, serta mempercepat proses pemulihan tubuh setelah latihan. Tanpa pendinginan yang baik, pemain lebih rentan mengalami nyeri otot dan kelelahan yang berkepanjangan. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya pendinginan harus terus disampaikan agar pemain memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap rutinitas ini.

Selain itu, variasi dalam gerakan pendinginan juga perlu dikembangkan agar pemain lebih termotivasi untuk melakukannya. Pendinginan yang hanya berupa peregangan statis sering kali dianggap membosankan oleh pemain. Oleh karena itu, pelatih dapat mengkombinasikan pendinginan dengan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, yoga ringan, atau bahkan metode pendinginan berbasis interaksi tim agar pemain tetap menikmati proses ini. Dengan variasi yang lebih menarik, diharapkan pemain akan lebih disiplin dalam menjalankan pendinginan setelah latihan.

Sebagai hasil dari penerapan berbagai strategi ini, kesadaran pemain terhadap pentingnya pemanasan dan pendinginan mengalami peningkatan yang signifikan. Berikut adalah tabel

dan grafik yang menunjukkan perubahan kesadaran pemain sebelum dan setelah langkah-langkah perbaikan diterapkan.

Tabel 2. Kesadaran Pemain terhadap Pemanasan dan Pendinginan Sebelum dan Sesudah Edukasi dan Perbaikan Aturan



KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pemanasan (warming up) dan pendinginan (cooling down) dalam latihan futsal di MAN 1 Medan masih sering diabaikan oleh para pemain, baik karena kurangnya pemahaman akan manfaatnya maupun keterbatasan waktu dan fasilitas. Faktor-faktor seperti jadwal latihan yang terbatas, keterbatasan lapangan dan peralatan, serta rendahnya disiplin pemain menjadi hambatan utama dalam implementasi program ini. Selain itu, tantangan bagi pelatih dalam menerapkan pemanasan dan pendinginan meliputi kurangnya kesadaran pemain, keterbatasan waktu yang tersedia sebelum dan setelah latihan, serta kurangnya variasi dalam metode pemanasan dan pendinginan yang menarik bagi pemain.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan pendekatan strategis yang mencakup edukasi intensif mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan, penerapan aturan disiplin waktu yang lebih ketat, serta pengembangan variasi latihan agar pemain lebih termotivasi untuk melakukannya secara optimal. Selain itu, pemanfaatan metode pemanasan berbasis permainan dan pendinginan yang lebih menarik dapat meningkatkan keterlibatan pemain. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kesadaran dan kepatuhan pemain terhadap pentingnya pemanasan dan pendinginan dapat meningkat, sehingga dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa mereka dalam latihan maupun pertandingan.

DAFTAR REFERENSI

- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>

-
- Kusumaningrum, D. A., & Nurbani, S. (2021). Perancangan Kampanye Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Untuk Cegah Cedera Olahraga Pada Masyarakat Di Kota Bandung. *Destya Anggraeni Kusumaningrum*.
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta Press*.
- Pranoto, T. G., Tanjung, J. R., & Agung, N. (2022). Pengaruh Pendinginan dalam Meringankan Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) pada Mahasiswa FK Unika Atma Jaya. *Damianus Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.25170/djm.v21i2.3176>
- Putri, V. K. M. (2020). Pemanasan dan Pendinginan dalam Olahraga. *Artikel Kompas*.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Rizaldi, M., Maulang, I., & Irianto, I. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pemanasan dan pendinginan dengan kejadian cedera pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal di Universitas Hasanuddin tahun 2022. *Jurnal Sport Science*. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p99-111>
- Salsabila, M. S. (2023). PENTINGNYA MELAKUKAN PEMANASAN DAN PENDINGINAN PADA SAAT MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SISWA PONDOK IMBS PEKAJANGAN PEKALONGAN. *Jurnal ABDIMAS: MURI*. <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.2542>
- Simatupang, N., Sinaga, M. D., & Marpaung, D. R. (2022a). PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPLP SUMATERA UTARA. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Simatupang, N., Sinaga, M. D., & Marpaung, D. R. (2022b). Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPLP SUMATERA UTARA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). PENGETAHUAN ATLET TERHADAP RESIKO, PENCEGAHAN, DAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>