Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 11

TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PEMANASAN DAN PENDINGINAN SAAT OLAHRAGA DI SMK KARTIKA IV-1 KOTA MALANG

Rijal Hakim Arrasyid Wahyudi[1], Nungki Marlian Yuliadarwati[2], Tri Dewi Fransiska[3]
[1]Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang
[2,3]Puskesmas Kendalkerep, Kota Malang
[1]Bloodzkyts157@gmail.com

Abstrak

Pemanasan (warming up) dan pendinginan (cooling down) merupakan tahapan penting dalam aktivitas olahraga yang berperan mencegah cedera serta menunjang pemulihan. Namun, praktiknya di kalangan pelajar masih sering diabaikan meskipun tingkat partisipasi olahraga di sekolah cukup tinggi. Penelitian dilakukan pada 21 siswa melalui pre-test menggunakan kuesioner sebelum penyuluhan kesehatan. Penyuluhan dilaksanakan dengan media poster yang berisi informasi mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan. Sebanyak 57,1% siswa menyatakan sangat tahu dan 42,9% cukup tahu tentang pemanasan dan pendinginan. Mayoritas siswa (85,7%) menilai kegiatan tersebut sangat penting, dan 95,2% mengetahui efek negatif bila tidak melakukannya. Namun, praktik masih belum konsisten, di mana 57,1% melakukan setiap kali olahraga dan 42,9% hanya kadang-kadang. Tingkat pengetahuan siswa mengenai pemanasan dan pendinginan tergolong baik, namun praktik pelaksanaannya belum merata. Penyuluhan melalui media poster dapat menjadi sarana edukasi efektif untuk meningkatkan kesadaran sekaligus mendorong pembiasaan rutin.

Kata Kunci: Pemanasan, Pendinginan, Pengetahuan, Olahraga

Article History
Received: August 2026
Reviewed: August 2026
Published: August 2026

Plagirism Checker No. 234.KK.44.893484

Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PENDAHULUAN

Partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga di lingkungan sekolah menunjukkan tren yang tinggi seiring meningkatnya perhatian terhadap kesehatan dan prestasi fisik. Namun di lapangan, praktik olahraga pada siswa sering kali mengabaikan tahapan penting yaitu pemanasan (*warming up*) dan pendinginan (*cooling down*). Pengabaian kedua tahapan ini terkait langsung dengan tingginya insiden cedera muskuloskeletal pada kelompok usia anak & remaja yang aktif berolahraga. Pada studi populasi remaja/atlet muda dilaporkan prevalensi cedera olahraga yang tinggi. beberapa penelitian menunjukkan angka prevalensi cedera pada remaja mencapai puluhan persen (laporan studi multisenter melaporkan prevalensi sekitar 65% dalam sample tertentu) (Al-Qahtani *et al.*, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik pemanasan dan pendinginan pada aktivitas olahraga belum optimal, meskipun keduanya memiliki peran penting dalam mencegah cedera dan menunjang pemulihan. Studi pada atlet sepak bola amatir di Turki melaporkan bahwa sekitar 84,8% peserta rutin melakukan pemanasan, namun hanya 65,2% yang konsisten melakukan pendinginan setelah berolahraga. Temuan serupa juga terlihat pada pelatih kekuatan di Punjab, di mana 62,7% menyatakan menyadari pentingnya pemanasan dan hanya

49% yang selalu melakukannya, sedangkan praktik pendinginan hanya dilakukan sekitar separuh responden. Kondisi di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah, misalnya penelitian di SMP Negeri 12 Makassar menemukan hanya 40% siswa yang melakukan pemanasan dengan benar, sementara sisanya cenderung mengabaikan atau melakukannya secara tidak tepat. Penelitian lain pada atlet perguruan tinggi juga melaporkan 71,2% mahasiswa memiliki praktik pemanasan yang baik, tetapi pelaksanaan pendinginan masih jauh lebih sedikit. (Racinais *et al*., 2017)

Bukti ilmiah juga menunjukkan bahwa intervensi pemanasan yang terstruktur dapat menurunkan risiko cedera pada anak dan remaja. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bukti bahwa program pemanasan terarah (*warm-up intervention programs*) efektif mengurangi insiden cedera ekstremitas atas dan bawah pada peserta muda, meskipun hasil berbeda-beda bergantung jenis intervensi dan kepatuhan pelaksanaannya. Di samping itu, bukti lain menegaskan bahwa desain pemanasan (dinamis, statis) dan komponen-komponen spesifik (*neuromuscular training, plyometrics*, keseimbangan) memengaruhi hasil pencegahan cedera. (Ding et al., 2022).

Di Indonesia, sejumlah kajian dan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pengetahuan dan praktik pemanasan serta pendinginan di kalangan pelajar dan komunitas olahraga belum merata. Beberapa penelitian/PKM melaporkan kebutuhan edukasi mengenai cara pemanasan dan pendinginan yang tepat, serta rekomendasi program pembelajaran praktis untuk meningkatkan pemahaman siswa. Namun, studi yang menilai tingkat pengetahuan khusus pada populasi SMK Kartika IV-1 termasuk SMK di Kota Malang yang sangat terbatas. (Kızılca, n.d., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, masalah yang muncul dalam penelitian ini Adalah seberapa besar Tingkat pengetahuan siswa siswa SMK Kartika IV-1 Kota Malang tentang pemanasan dan pendinginan saat olahraga? dengan demikian, tujuan penelitian ini Adalah mengukur Tingkat pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pemanasan dan pendinginan saat olahraga pada siswa siswi SMK Kartika IV-1 Kota Malang.

METODE

Kegiatan ini menggunakan Metode berupa pemberian penyuluhan kepada siswa siswi dan mengerjakan pre-test sebelum dilakukan penyuluhan di SMK Kartika IV-1 Kota Malang dengan tema penyuluhan Pemanasan dan Pendinginan saat Olahraga menggunakan poster, Gambar 1.

Gambar 1.
Poster media penyuluhan

Kegiatan dilakukan padapada hari selasa 16 September 2025 yang bertempat di SMK Kartika IV-1 Kota Malang pada pukul 11.00. Metode yang digunakan berupa penyuluhan menggunakan poster terkait pemanasan dan pendinginan ketika olahraga. Sasaran yang dituju adalah siswa siswa SMK Kartika IV-1 Kota Malang yang sedang melakukan mata pelajaran PJOK. Terdapat sesi pengisian kuisioner dan edukasi selama 30 menit mengenai Pentingnya pemanasan dan pendinginan saat olahraga.

Tabel 1.

No.	Pertanyaan
1	Seberapa tahu anda tentang Pemanasan dan Pendinginan Olah raga?
2	seberapa penting menurut anda untuk melakukan Pemanasan dan Pendinginan saat ber olah raga
3	apakah anda tahu efek jika tidak melakukan pemanasan dan pendinginan saat ber olah raga
4	apakah anda melakukan pemanasan dan pendinginan disetiap akan melakukan olah raga?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

data awal pengkajian dipaparkan dalam bentuk tabel yang berisi ringkasan data sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1.

Pertanyaan	Jawaban dan jumlah yang menjawab		
Seberapa tahu anda tentang Pemanasan dan Pendinginan Olah raga?	Sangat tahu : 12	cukup tahu : 9	tidak tahu : 0
seberapa penting menurut anda untuk melakukan Pemanasan dan Pendinginan saat ber olah raga?	sangat penting : 18	cukup penting : 3	tidak penting : 0
apakah anda tahu efek jika tidak melakukan pemanasan dan pendinginan saat ber olah raga?	Tahu : 20	tidak tahu : 1	-
apakah anda melakukan pemanasan dan pendinginan disetiap akan melakukan olah raga?	ketika berolahraga : 12	kadang-kadang : 9	tidak pernah : 0

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan pada 21 siswa SMK Kartika IV-1 Kota Malang, diperoleh data sebagai berikut:

1. **Pengetahuan tentang pemanasan dan pendinginan olahraga:** 12 siswa (57,1%) menyatakan sangat tahu, 9 siswa (42,9%) cukup tahu, dan tidak ada siswa yang menjawab tidak tahu.

Gambar 1.
Hasil Diagram Pertanyaan 1.

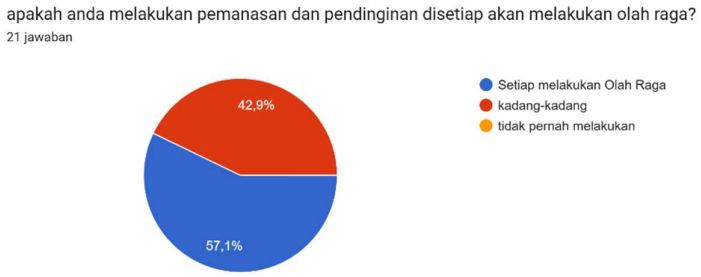
2. **Persepsi pentingnya pemanasan dan pendinginan:** mayoritas siswa, yaitu 18 orang (85,7%), menilai sangat penting, 3 orang (14,3%) menilai cukup penting, dan tidak ada yang menjawab tidak penting.

Gambar 2.
Hasil Diagram Pertanyaan 2.

3. **Pemahaman efek jika tidak melakukan pemanasan dan pendinginan:** hampir seluruh siswa (95,2%) mengetahui dampaknya, hanya 1 siswa (4,8%) yang tidak mengetahui.

Gambar 3.
Hasil Diagram Pertanyaan 3.

4. **Praktik pemanasan dan pendinginan:** sebanyak 12 siswa (57,1%) melakukan setiap kali berolahraga, 9 siswa (42,9%) hanya kadang-kadang, dan tidak ada siswa yang sama sekali tidak pernah melakukannya.



Gambar 4.
Hasil Diagram Pertanyaan 4.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Kartika IV-1 Kota Malang memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemanasan dan pendinginan saat olahraga. Hal ini tercermin dari lebih dari separuh responden yang menyatakan sangat tahu, serta mayoritas menilai kegiatan tersebut sangat penting dilakukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Racinais et al. (2017) yang menegaskan bahwa pemanasan dan pendinginan merupakan bagian penting dalam rutinitas olahraga untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa.

Meskipun pengetahuan dan persepsi siswa tergolong baik, praktik aktual masih belum konsisten. Sebanyak 42,9% siswa hanya melakukan pemanasan dan pendinginan kadang-kadang. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku. Fenomena serupa juga dilaporkan dalam penelitian di SMP Negeri 12 Makassar, di mana hanya 40% siswa yang melakukan pemanasan dengan benar (Ding et al., 2022). Artinya, meskipun siswa memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan, faktor kebiasaan, motivasi, dan keterbatasan waktu dapat memengaruhi kepatuhan mereka dalam menerapkan praktik tersebut.

Selain itu, siswa yang mengetahui efek negatif jika tidak melakukan pemanasan dan pendinginan hampir mencapai 95,2%. Hal ini menunjukkan keberhasilan pengetahuan teoritis yang dimiliki, namun perlu ditindaklanjuti dengan program edukasi berkelanjutan agar siswa lebih disiplin dalam praktiknya. Menurut meta-analisis oleh Ding et al. (2022), intervensi pemanasan yang terstruktur terbukti menurunkan risiko cedera pada anak dan remaja. Oleh karena itu, penyuluhan menggunakan media edukatif seperti poster sebagaimana dilakukan dalam kegiatan ini merupakan langkah tepat untuk meningkatkan kesadaran sekaligus mendorong pembiasaan praktik yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan pada siswa SMK Kartika IV-1 Kota Malang, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai pemanasan dan pendinginan saat olahraga tergolong baik. Mayoritas siswa memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan serta mengetahui risiko jika tidak melakukannya. Namun demikian, praktik pelaksanaannya masih belum konsisten, karena sebagian siswa hanya melakukan pemanasan dan pendinginan kadang-kadang. Kegiatan penyuluhan melalui media poster terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ini saya ucapkan terimakasih kepada pihak yang mendukung keberlangsungan penyuluhan saya, yang pertama saya mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT karena sudah memberi saya kekuatan dan memberikan saya jalan yang sangat mulus terkait keberlangsungan menyelesaikan tugas tugas profesi saya, yang kedua saya ucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Kendalkerep, terutama ibu Clinical Intruction saya Tri Dewi Fransiska A.Md.Kep, dan segenap tim promkes. Yang ketiga saya berterimakasih kepada dosen pembimbing lapangan saya ibu Nungki Marlian Y, SST.Ft., M.Kes. yang ketiga saya berterimakasih kepada kedua orang tua saya yang sudah mendukung keberlangsungan profesi saya

REFERENSI

Al-Qahtani, M. A., Allajhar, M. A., Alzahrani, A. A., Asiri, M. A., Alsalem, A. F., Alshahrani, S. A., & Alqahtani, N. M. (2023). Sports-Related Injuries in Adolescent Athletes: A Systematic Review. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.49392

Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of Warm-Up Intervention Programs to Prevent Sports Injuries among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 10). MDPI. https://doi.org/10.3390/ijerph19106336

Kızılca, S. (n.d.). *Examining the warm-up knowledge levels of amateur football players*. https://doi.org/10.15561/20755279.2025.0106

Racinais, S., Cocking, S., & Périard, J. D. (2017). *Sports and environmental temperature : From warming-up to heating-up*. *8940*. https://doi.org/10.1080/23328940.2017.1356427

Ding, L., Mackey, M., & Li, S. (2023). Efficacy of a neuromuscular warm-up program in reducing the risk of school sports injury among Chinese children: a cluster randomized controlled trial. *Orthopaedic journal of sports medicine*, *11*(10), 23259671231201170.

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*, *5*(1), 87-93.

Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi peningkatan pemahaman pentingnya pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik pada klub olahraga remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 267-274.

Ruqayah, R., Pratiwi, Y. R., & Pithaloka, D. (2025). Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Pada Olahraga Tenis Meja Di PTM ATM. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 7-14.

Karvonen, J., & Lemon, P. W. R. (1992). Importance of Warm-Up and Cool Down on. *Medicine in sports training and coaching*, *35*, 189-214.

Washif, J. A., Beaven, C. M., Pagaduan, J., Lim, J., Raja Azidin, R. M. F., Tan, E., ... & James, C. (2025). Current practices of warm-up during strength training and conditioning based on coaching experience. *Sport Sciences for Health*, 1-13.

Afonso, J., Brito, J., Abade, E., Rendeiro-Pinho, G., Baptista, I., Figueiredo, P., & Nakamura, F. Y. (2024). Revisiting the 'whys' and 'hows' of the warm-up: are we asking the right questions?. *Sports Medicine*, *54*(1), 23-30.

Razmilić, D. (2024). *Sport injuries of the lower extremities* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Medicine).

Triyanita, M. (2024). TINGKAT PENGETAHUAN DAN ANGKA KEJADIAN CEDERA PADA PEMBERIAN WARMING UP DAN COOLING DOWN PADA ATHLETE FUTSAL VENUS CLUB JAWA TENGAH. *Media Physiotherapy Journal of Science*, *1*(1), 1-4.