



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN 2776-0324

https: jurnalhuri@upmk.ac.id



Pemberian pemanasan peregangan atlet persani kabupaten pekalongan untuk meminimalisir terjadinya cedera saat melakukan roll depan dan roll belakang

Providing stretching warm-up athletes of persani pekalongan district to minimize the occurring of injuries when performing front and back roll

Natasha Jihan Alaya¹Idah Tresnowati²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesiaemail:

natashajihan43@gmail.com, idahtresnowati@umpp.ac.id

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima(...) (...)

Disetujui (...) (...)

Dipublikasikan (...) (...)

Kegiatan pengabdian pemanasan dan peregangan senam lantai bertujuan agar Atlet Persani tidak terjadi cedera. Pengabdian Senam lantai Roll Depan dan Roll belakang pada Atlet Persani Kabupaten Pekalongan yang bertempat di SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang dilakukan oleh kami mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 5 orang yang sudah dibekali dari kampus. Alhamdulillah kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan lancar.

Keywords:

Aktivitas Fisik,

kebugaran

jasmani, atlet senam

lantai

Sosialisasi ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 26 Mei 2024 pukul 09.00, tempatnya di Lapangan SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pada saat kegiatan tim mahasiswa yang berjumlah 5 orang sudah mempunyai tugas masing-masing diantaranya ada sebagai pemanasan senam lantai, ada bagian yang bertugas sebagai pembicara, ada yang bertugas sebagai peregangan senam lantai dan ada pula yang sebagai dokumentasi foto.

The floor exercise warm-up and stretching service activities aim to prevent Persani athletes from getting injured. Front Roll and Back Roll Floor Gymnastics Service for Persani Athletes of Pekalongan Regency which is located at Pekajangan Pekalongan Muhammadiyah Middle School which was carried out by 5 of us Physical Education Study Program students who were equipped from campus. Thank God, this socialization activity went smoothly. This socialization was carried out on Sunday 26 May 2024 at 09.00, at the Muhammadiyah Pekajangan Middle School Field, Pekalongan. During the activity, the student team of 5 people already had their respective duties, including warm-up for the floor exercise, there was a section that served as a speaker, there was a section that served as a floor exercise stretcher and there was also a section that served as photo documentation.

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :

No Handphone :

PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan olahraga yang sering dilakukan di dalam ruangan. Senam lantai dilakukan di lantai, biasanya menggunakan matras sebagai alasnya. Senam lantai juga merupakan olah raga yang dilakukan di atas matras. Senam lantai mencakup unsur-unsur gerakan seperti berguling, melompat, melompat, berputar di udara, menopang diri dengan tangan dan kaki untuk menjaga keseimbangan postur, dan melompat maju mundur. Senam lantai jenis ini disebut juga senam bebas, karena pesenamnya tidak perlu menggunakan peralatan khusus. Pesenam boleh menggunakan alat bantu berupa bola atau pita untuk meningkatkan fungsi gerakannya, namun penggunaannya tidak wajib

Kegiatan pemanasan dan pendinginan sangatlah penting karena salah satu tujuannya adalah untuk menghindari cedera pada bagian tubuh mana pun saat berolahraga. Aktivitas pemanasan yang dilakukan secara bertahap menimbulkan keringat dan meningkatkan suhu tubuh, namun aktivitas pemanasan terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga memberikan efek yang sangat positif bagi jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, generasi muda yang gemar berolahraga perlu mengetahui cara melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan gambaran pada atlet tentang bagaimana cara pemanasan dan peregangan agar tidak terjadi cedera

Subyek dalam pengabdian ini adalah atlet persani kabupaten pekalongan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 26 mei 2024 pukul 09.00, tempatnya di aula smp muhammadiyah pekajangan pekalongan.

PARTISIPASI MITRA DALAM PELAKSANAAN

Pada sosialisasi di aula smp muhammadiyah pekajangan pekalongan sangat merespon dengan baik. Semoga dengan adanya sosialisasi ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab tinggi terhadap peserta.

Dalam sosialisasi ini kami mempunyai beberapa kendala, salah satunya adalah data atlet yang belum cukup memadai. Namun kendala tersebut dapat kami sikapi dengan baik.

A. Hasil

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tgl/Waktu	Topik Kegiatan	Praktisi	Tempat
Minggu, 26-5-2024 09.00 – 09.15	Mempraktikkan serta memberikan gerakan pemanasan	Natasha Jihan Alaya	Aula SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
09.15 – 09.45	Mempraktikkan roll depan dan roll belakang	Idah Tresnowati	Aula SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
09.45 s/d Selesai	Mempraktikkan serta memberikan gerakan pendinginan/peregangan	Natasha Jihan Alaya	Aula SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
	Kegiatan foto Bersama dengan pelatih dan atlet persani kabupaten pekalongan	Semua anggota kelompok	Aula SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

B. Pelaksanaan tindakan, Observasi dan Evaluasi

Kegiatan dilakukan pada;

Hari/tanggal : minggu, 26 mei 2024

Waktu : 09.00 - Selesai

Tempat : aula smp

muhammadya pekajangan pekalongan

Sasaran : atlet persani kabupaten pekalongan

Evaluasi :

Perlu diperhatikan karena dari pengamatan kami para atlet masih belum paham akan pentingnya pemanasan dan peregangan senamagar tidak terjadi cedera, karena Gerakan yang dilakukan bisa sangat membantu menjaga kesehatan bagi atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari edukasi yang telah tim pengabdian yang telah melakukan di SMP Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, bahwa dapat dikatakan kegiatan edukasi pemanasan dan peregangan ini sangat bermanfaat dan sangat penting bagi para atlet, dan sangat penting juga di lestarikan di atlet persani kabupaten pekalongan.

Atlet menjadi mendapatkan pengetahuan baru mengenai manfaat melakukan aktivitas pemanasan dan peregangan agar dapat mendapatkan kesehatan untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

UCAPAN TRIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada para atlet persani kabupaten pekalongan yang telah mengikuti kegiatan ini, serta kepada pelatih yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap, Kumpulan Macam-Macam Cabang Olahraga Nasional & Internasional*. Jakarta: Ilmu.

Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.

