

Sosialisasi *e-modul* gerakan pemanasan dan pendinginan dalam mata kuliah PJOK SD pada mahasiswa program studi PGSD

I Putu Herry Widhi Andika¹, Prayogi Dwina Angga², Gita Prima Putra³, Silvia Widiani⁴

¹⁻⁴Universitas Mataram

*Email korespondensi: herry_widhi@ymail.com

Article History:

Received: 1 Desember 2024

Revised: 2 Desember 2024

Accepted: 8 Desember 2024

Keywords: *e-modul, gerakan, pemanasan, pendinginan, PJOK*

Abstract: *Students of the Elementary School Teacher Education Study Program at the University of Mataram still do not understand the material on elementary school PJOK warm-up and cool-down movements before and after the core activities. In addition, they have never received socialization about the e-module for elementary school PJOK warm-up and cool-down movements. Through the e-module for elementary school PJOK warm-up and cool-down movements, students not only learn the description of the material in the form of text and images but students are also facilitated in the form of learning videos. The purpose of this community service is to provide socialization of the e-module for elementary school PJOK warm-up and cool-down movements. The methods used consist of 4 stages, namely identifying partner problems, collecting data and planning solutions, and implementing solutions. The results of this activity are that the participants' knowledge and motivation to learn about elementary school PJOK warm-up and cool-down movements are increased.*

Pendahuluan

Olahraga memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, prestasi, rekreasi pendidikan dan pemersatu bangsa (Andika, 2022). 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 (Alnedral, 2019). Selain itu olahraga adalah seseorang yang melakukan latihan meraih prestasi (Anggriawan, 2015).

Olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu dengan terjadinya cedera (Herfinanda & Rahmandani, 2019). Adapun tahapan dalam olahraga yang harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga adalah pemanasan dan pendinginan.

Tahapan pemanasan sebelum melakukan aktifitas olahraga dapat membantu tubuh

membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktifitas sedang. Sedangkan tahapan pendinginan dilakukan setelah melakukan aktifitas olahraga yang akan membuat tubuh *relax* dari ketegangan. Pemanasan merupakan suatu aktifitas yang perlu dilakukan sebelum melakukan aktifitas yang lebih berat (Rezki et al., 2022). Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktifitas dengan lebih baik dengan resiko cedera yang kecil (Febyadevani et al., 2023). Tujuan dari pemanasan ini adalah meningkatkan sirkulasi peredaran darah (Intan Arovah, 2010), mengembangkan paru-paru (Sudaryanto et al., 2022) dan meningkatkan detak jantung secara bertahap (Nurhidayat et al., 2024; Pangastuti, 2011). Dengan kondisi yang demikian tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan menjadi lebih hangat. Selain itu, aktifitas pemanasan sangat baik dilakukan sebagai upaya pencegahan cedera.

Kegiatan pemanasan sebelum melakukan olahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih baik dan mengurangi resiko cedera pada tubuh (Utomo, 2020). Manfaat pemanasan dari segi fisiologis, psikologis dan pencegahan cedera. (a) Fisiologis Pemanasan, Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. (b) Psikologis, Atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap secara mental. (c) Pencegahan Cedera, Peningkatan temperature jaringan yang dihasilkan selama pemanasan akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera pada otot. berdasarkan pendapat tersebut jelaslah betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga.

Sedangkan gerakan pendinginan adalah gerakan melemaskan atau merilekskan otot dan organ tubuh untuk mengantar tubuh secara bertahap menuju kondisi istirahat (Faridah, 2024). Aktifitas pendinginan umumnya terdiri dari aktifitas yang ringan/ santai dan pemanasan (Sehat & Di Rambung, n.d.). Sama dengan pemanasan pendinginan juga sering dilupakan ketika sudah melakukan aktifitas olahraga karena seseorang yang melakukan olahraga sudah lelah dan tidak perlu lagi melakukan pendinginan padahal melakukan pendinginan sesudah olahraga dapat mengembalikan suhu tubuh seperti semula (Faradhifa, 2023). Dari penjelasan tersebut bahwa wajib untuk melakukan gerakan pendinginan setelah melakukan kegiatan olahraga dikarenakan dapat membantu tubuh menormalkan kembali tekanan darah dan menormalkan detak jantung secara perlahan.

Maka berdasarkan dari penjelasan diatas bagi yang akan melakukan olahraga harus mengetahui teori gerakan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan kegiatan olahraga, maka dari itu dibuatlah *e-modul* terkait gerakan pemanasan dan pendinginan pada mata kuliah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Adapun tujuannya memberikan pemahaman mahasiswa program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar di

Universitas Mataram.

Metode

Metode pelaksanaan yang diterapkan terdiri dari 4 bagian yaitu identifikasi masalah mitra, pengumpulan data dan perencanaan solusi, serta implementasi solusi. Penyampaian pengetahuan terkait materi gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK SD sangat diperlukan oleh mahasiswa calon guru SD. Yang dimana jika materi ini tidak diketahui oleh mahasiswa, maka akan berdampak negatif pada ilmu yang diberikan kepada peserta didik untuk kedepannya. Dampaknya peserta didik akan mendapatkan ilmu yang kurang tepat terkait gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK SD. Selain itu jika gerakan yang diberikan kurang tepat maka peserta didik akan mengalami cedera sebelum melakukan gerakan inti. Maka penyampaian materi sangat penting diberikan kepada mahasiswa. Mahasiswa juga harus bisa memanfaatkan perkembangan teknologi, diantaranya mahasiswa bisa memanfaatkan e-modul atau modul elektronik dalam menyampaikan materi gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK SD. Hal ini akan berdampak kepada peserta didik, yang lebih mudah dalam mempelajari materi dimana saja. Bahkan materi yang diberikan bisa dibuka menggunakan smartphone. Berdasarkan hasil koordinasi dengan mitra PKM, maka disepakati bersama dalam perumusan masalah yang menjadi prioritas utama untuk diselesaikan dan ditindaklanjuti yaitu belum pahamnya mahasiswa terkait materi gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK. Perencanaan tahap pengumpulan data dilaksanakan pada bulan November. Data yang dikumpulkan berupa referensi terkait materi gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK. Adapun tahap pelaksanaan yang dilakukan yaitu pelaksanaan penyusunan dan pengumpulan konten untuk *e-modul* dan video. Selanjutnya Pembuatan *e-modul* pembelajaran. Setelah pembuatan *e-modul*, penulis menyusun *storyline* video pembelajaran. Selanjutnya memproduksi tutorial video pembelajaran pemanasan dan pendinginan pada matakuliah PJOK. Kemudian dilanjutkan sosialisasi *e-modul* dan video pembelajaran kepada mahasiswa. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan evaluasi kegiatan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dilakukan di prodi PGSD Universitas Mataram dengan peserta 100 mahasiswa. Setelah masalah dapat diidentifikasi, tahap selanjutnya adalah mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2024. Informasi yang dapat ditemukan berdasarkan wawancara dengan dosen pengajar bahwa mahasiswa banyak yang belum mengetahui materi dari gerakan pemanasan dan

pendinginan PJOK. Penyebabnya antara lain adalah kurangnya referensi pembelajaran yang dapat diakses oleh mahasiswa, dikarenakan sumber referensi masih sedikit dan kurang jelas dalam penjelasannya. Sedangkan gerakan pemanasan dan pendinginan PJOK selalu digunakan sebelum dan sesudah kegiatan olahraga. Setelah masalah dapat identifikasi, tahap selanjutnya adalah dengan pelaksanaan penyusunan dan pengumpulan konten untuk *e-modul* dan video. Selanjutnya Pembuatan *e-modul* pembelajaran. Setelah pembuatan *e-modul*, penulis menyusun *storyline* video pembelajaran. Selanjutnya memproduksi tutorial video pembelajaran pemanasan dan pendinginan pada matakuliah PJOK. Kemudian dilanjutkan sosialisasi *e-modul* dan video pembelajaran kepada mahasiswa. Kegiatan diakhiri dengan pelaksanaan evaluasi kegiatan. Antusiasme peserta pada sosialisasi ini sangat baik. Kegiatan pelatihan berlangsung selama 3 jam, dimulai pukul 08.00 sampai pukul 11.00 WITA yang dibagi dengan 2 sesi kelompok. Kegiatan ini disambut baik oleh mahasiswa yang dimana mengatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dari mahasiswa. Harapan dari peserta PkM berlanjut tidak hanya pada tahun ini tetapi pada tahun-tahun mendatang dengan membawa program lain karena teori-teori dengan mengikuti perkembangan zaman terus mengalami pembaharuan.



Gambar 1 Pelaksanaan Sosialisasi



Gambar 2 Mempraktekkan Gerakan

Kesimpulan

Berdasarkan dari sosialisasi yang sudah dilakukan menyimpulkan bahwa e-modul gerakan pemanasan dan pendinginan dalam mata kuliah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar (PJOK SD) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Mataram sangat membantu dan bermanfaat untuk menjadi solusi mengatasi isu yang ada yaitu mahasiswa prodi PGSD masih belum paham gerakan pemanasan dan pendinginan pada mata kuliah PJOK SD. Dengan berdasarkan bukti pendukung yang sudah di dapatkan dari testimoni mahasiswa. Adapun saran yang ingin disampaikan yaitu adanya kegiatan ini bisa menjadikan motivasi untuk semua pihak agar bisa memanfaatkan teknologi informasi yang sedang masifnya berkembang di dunia dan terus mengembangkan media pembelajaran yang terbaru.

Ucapan Terimakasih

Penulis berterimakasih pimpinan dan peserta yang sudah ikut mendukung pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Sehingga pelaksanaan kegiatan sosialisasi bisa berjalan dengan lancar dan sesuai harapan.

Daftar Pustaka

- Alnedral, A. (2019). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepakbola (ssb) Tunas harapan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, 1(1), 249-256.
- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1-15.

- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Faradhifa, K. A. (2023). *Analisis Pengaruh Stretching Aktif Dan Pasif Terhadap Pemulihan Frekuensi Denyut Nadi Dan Suhu Tubuh Setelah Zumba Pada Peserta Zumba Di Pusat Kebugaran Di Bandar Lampung*.
- Faridah, E. (2024). *BELAJAR SENAM RITMIK DENGAN MEDIA ANDROID*.
- Febyadevani, S., Kusumawati, M., & Haqiyah, A. (2023). PELATIHAN GERAKAN WARMING UP SECARA EFEKTIF KEPADA MASYARAKAT DESA KARANGSEGAR. *An-Nizam*, 2(2), 101-105.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Jurnal Empati*, 8(2), 336-347.
- Intan Arovah, N. (2010). Masase dan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 6(2), 116-122.
- 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.
- Pangastuti, N. I. (2011). Latihan renang untuk lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 32-37.
- 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.
- SEHAT, Y. M. S. J., & DI RAMBUNG, M. (n.d.). *STIKes Santa Elisabeth Medan*.
- Sudaryanto, W. T., Ayundasari, N., Sa'diah, H., & Arthamevia, D. (2022). Penyuluhan Pemanasan dan Penguatan Otot Pergelangan Tangan Serta Lengan untuk Pemain Nunchaku di Stadion Manahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 127-131.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1).