

**AKTIVITAS PEMANASAN DAN PENDINGINAN PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE- KECAMATAN  
SEMARANG TIMUR KOTA SEMARANG****Zenal Arifin** ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2014

Disetujui Januari 2015

Dipublikasikan

Februari 2015

*Keywords:**warming up; warming  
down; sport extracurricular***Abstrak**

Tujuan dari studi ini adalah untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis deskriptif persentase, sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah observasi, angket/kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Hasil perhitungan angket menunjukkan aktivitas pemanasan umum dan peregangan dalam kategori baik sekali (59,71%), sedangkan aktivitas pemanasan khusus ada dalam kategori cukup (50,36%), dan aktivitas pendinginan ada dalam kategori cukup (48,92%). Dapat disimpulkan bahwa, aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur sudah cukup baik. Hanya saja banyak faktor yang membuat pelaksanaannya tidak maksimal, seperti kurangnya pengawasan dari pelatih saat siswa melakukan pemanasan, kurangnya pengetahuan siswa tentang fungsi dan manfaat dari pemanasan dan pendinginan, dan kurangnya durasi dari aktivitas pemanasan dan pendinginan yang dilakukan.

**Abstract**

*Purpose of this study was to maximize performance and minimize the risk of injury . This research is a qualitative descriptive analysis of the percentage approach , while the data collection methods used by the researchers are observation, questionnaire, interviews, and documentation. The results of the calculation of the questionnaire showed a general warming up and stretching activities in both categories at all ( 59.71 % ), whereas the activity of specific warming up in enough categories ( 50.36 % ), and activity sufficient warming down in the category ( 48.92 % ). It can be concluded that, activity warming up and warming down in extracurricular sports students in Junior High School as the Kecamatan Semarang Timur is good enough. It's just a lot of factors that make the implementation was not optimal, such as a lack of supervision of the coach when the students warmed up, the lack of knowledge of students about the functions and benefits of warming and cooling, the duration of the activity and the lack of heating and cooling is done..*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: [znl\\_bizy@gmail.com](mailto:znl_bizy@gmail.com)

ISSN 2252-6773

## PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang dilaksanakan di luar jam belajar akademik siswa. Hal ini sangat dibutuhkan oleh siswa karena pada umur seperti mereka saat ini, siswa-siswi SMP memiliki energi berlebih yang ada dalam tubuh mereka yang sebaiknya harus disalurkan ke suatu kegiatan positif yang dapat membuat mereka menggerakkan seluruh energi mereka ke dalam kegiatan tersebut.

Secara garis besar, ekstrakurikuler di sekolah terbagi menjadi dua bagian, yaitu ekstrakurikuler olahraga dan ekstrakurikuler non olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati siswa adalah ekstrakurikuler olahraga. Melalui kegiatan olahraga diharapkan siswa dapat sehat, mempunyai daya tangkal, daya hayat terhadap Pekat, narkoba dan obat terlarang. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa diarahkan untuk memilih salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan siswa, pada kegiatan ini cabang diharapkan lahir bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk menghadapi event seperti POPDA, PORPROV maupun kompetisi lainnya.

Pelatih atau Pembina ekstrakurikuler terkesan hanya menjalankan tugas tanpa mengetahui bagaimana pola latihan yang baik untuk tiap cabang olahraga yang ada di ekstrakurikuler olahraga. Padahal, selain hal positif yang didapat dari olahraga, olahraga dapat menyebabkan dampak negatif seperti cedera. Selain faktor alat dan infrastruktur yang kurang baik, penyebab terjadinya cedera juga bisa disebabkan karena kurangnya pemanasan pada pemain.

Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan. Para pemain perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Pemanasan juga membantu pemain berkonsentrasi pada sesi yang berlangsung. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif. Hal yang sama pentingnya selain melakukan aktivitas

pemanasan adalah melakukan aktivitas pendinginan setelah latihan atau pertandingan. Jika pemanasan membantu tubuh kita dalam membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang maka pendinginan membuatnya kembali menjadi relax dan tenang setelah tubuh melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan.

Di Kecamatan Semarang Timur terdapat dua sekolah negeri, yaitu SMP Negeri 2 Semarang dan SMP Negeri 6 Semarang. SMP Negeri 2 Semarang merupakan sekolah unggulan di Kota Semarang dengan berbagai prestasi dibidang akademik dan nonakademik. Namun dalam kenyataannya, ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur masih belum ada yang dapat berprestasi ditingkat POPDA dan bersaing dengan sekolah swasta.

Alokasi waktu yang disediakan untuk penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler olahraga hanya satu pertemuan untuk setiap cabang olahraga dengan durasi hanya dua jam. Karena terbatasnya waktu yang tersedia untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga kebanyakan Pelatih atau Pembina ekstrakurikuler olahraga mengurangi bahkan melewati sesi pemanasan dan pendinginan agar waktu untuk latihan ini lebih lama. Mereka tidak mengetahui manfaat dari pemanasan dan pendinginan adalah agar kita bisa berolahraga dengan baik dan menyenangkan, membawa kesuksesan dalam bermain dan bisa mengurangi adanya resiko cedera.

## METODE

Metode penelitian adalah cara / prosedur yang dipakai dalam melakukan penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan dari penelitian, sehingga metode penelitian yang digunakan, harus ditetapkan berdasar pada tujuan yang diharapkan. Pendekatan penelitian adalah penelitian kualitatif deskriptif, maksudnya prosedur atau cara memecahkan masalah dengan memaparkan obyek yang diteliti (seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain) berdasarkan fakta-fakta aktual pada

saat sekarang. Dimana peneliti ingin mengetahui aktivitas pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan pada siswa ekstrakurikuler olahraga sekolah se-Kecamatan Semarang Timur, kota Semarang.

Lokasi penelitian aktivitas pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah latihan ekstrakurikuler olahraga sekolah yaitu di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur dimana di kecamatan ini terdapat 2 SMP Negeri yaitu SMPN 2 Semarang yang beralamatkan di jalan Brigjen Katamso 14, Semarang Timur dan SMPN 6 Semarang yang beralamatkan di jalan Pattimura 9, Semarang Timur.

Menurut Sugiyono (2008:102) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, kuisioner, wawancara dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini tentang aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang. Di Kecamatan Semarang Timur ada 2 sekolah Negeri yaitu SMP Negeri 2 Semarang dan SMP Negeri 6 Semarang. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang. Responden dalam penelitian ini adalah 6 ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur yaitu ekstrakurikuler bola basket, bola voli dan futsal di SMP Negeri 2 Semarang serta ekstrakurikuler bola basket, futsal dan pencak silat di SMP Negeri 6 Semarang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, siswa pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang sudah melakukan pemanasan dan pendinginan, namun ada beberapa

ekstrakurikuler yang tidak melakukan pemanasan dan pendinginan. Pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Semarang yang terdiri dari ekstrakurikuler bola basket, futsal, dan bola voli, semuanya sudah melakukan pemanasan sebelum latihan. Setelah latihan siswa pada ekstrakurikuler bola basket dan futsal sudah melakukan aktivitas pendinginan, sedangkan pada siswa ekstrakurikuler futsal setelah latihan tidak ada aktivitas pendinginan. Sama halnya dengan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Semarang, pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 6 Semarang yang terdiri dari ekstrakurikuler bola basket, futsal dan pencak silat sudah melakukan aktivitas pemanasan. Setelah latihan selesai ketiga ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Negeri 6 Semarang tidak melakukan aktivitas pendinginan.

Pemanasan merupakan aspek penting dalam setiap latihan, karena pemanasan adalah pondasi siswa sebelum melangkah ke latihan inti. Dengan pemanasan detak jantung dan sirkulasi darah akan meningkat secara perlahan, jika sirkulasi darah meningkat suplai nutrisi dan oksigen otot akan meningkat. Selain itu suhu tubuh akan meningkat secara perlahan menuju suhu ideal untuk olahraga, dengan suhu tubuh yang ideal, reaksi pembentukan energy di otot akan lebih cepat. Jika pemanasan membantu siswa mempersiapkan tubuh sebelum olahraga, maka pendinginan membantu tubuh kembali ke kondisi normal. Dimana suhu tubuh, detak jantung dan sirkulasi darah turun dengan perlahan. Jadi sangat penting bagi siswa untuk melakukan pemanasan sebelum latihan dan pendinginan sesudah latihan. Aktivitas pemanasan yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur terbagi menjadi 3 jenis yaitu pemanasan umum, pemanasan khusus, dan peregangan. Sedangkan aktivitas pendinginan terbagi menjadi 2 sesi yaitu sesi penurunan detak jantung dan sesi penguluran atau pelepasan otot.

Aktivitas pemanasan umum ekstrakurikuler olahraga di SMP Se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang, pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2

semarang siswa melakukan pemanasan umum dengan berlari keliling lapangan dan dilanjutkan dengan *ABC Running*. Sedangkan pada ekstrakurikuler bola voli dan futsal di SMP Negeri 2 Semarang aktivitas pemanasan umum yang dilakukan adalah lari bolak-balik dan *ABC Running*. Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 6 Semarang aktivitas pemanasan yang dilakukan hanya lari keliling lapangan. Pada ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 6 Semarang aktivitas pemanasan umum yang dilakukan adalah lari keliling lapangan dan *ABC running*. Sedangkan aktivitas pemanasan umum yang dilakukan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Semarang adalah lari bolak-balik lapangan basket.

Dari keseluruhan aktivitas pemanasan umum yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur sudah baik yaitu aktivitas untuk meningkatkan suhu tubuh dan detak jantung. Namun jenis pemanasan umum yang dilakukan masih *monotone*, yaitu hanya lari dan *ABC running*, sehingga siswa tampak bosan dan malas untuk melakukan pemanasan umum. Padahal pemanasan umum bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti permainan yang didalamnya ada unsur lari dalam intensitas yang rendah. Pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur aktivitas pemanasan khusus sudah sesuai kebutuhan tiap cabang olahraga, hanya pada ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 6 Semarang yang tidak melakukan pemanasan khusus. Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang, Pemanasan khusus yang dilakukan adalah *lay up step*, *shooting step*, *pivot*, *stance*, dan penguatan kaki tumpu. Pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Semarang, pemanasan khusus yang dilakukan adalah *Stance* dan *Block step*. Sedangkan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Semarang, pemanasan khusus yang dilakukan adalah latihan *sprint* dan bermain *kucing-kucingan*.

Pada ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 6 Semarang setelah pemanasan umum dan peregangan siswa tidak

melakukan pemanasan khusus. Sedangkan pada ekstrakurikuler pencak silat, siswa melakukan pemanasan khusus dengan kombinasi serangan berupa teknik tendangan dan pukulan sambil berjalan bolak-balik melebar lapangan basket sekolah. Dari keseluruhan aktivitas pemanasan khusus pada masing-masing ekstrakurikuler, yang sudah melakukannya dengan baik adalah pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang, karena pemanasan khusus yang dilakukan sesuai dengan materi pada latihan inti. Dalam sesi pemanasan khusus terdapat latihan penguatan otot-otot dan teknik dari cabang olahraga tersebut dengan intensitas yang lebih ringan guna mempersiapkan siswa untuk tahap latihan selanjutnya.

Siswa pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang sudah melakukan aktivitas peregangan sebelum latihan, aktivitas yang dilakukan yaitu peregangan statis dan dinamis. Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang peregangan yang dilakukan adalah peregangan statis dan peregangan dinamis. Peregangan statis yang dilakukan tidak runtut dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah atau sebaliknya, sedangkan peregangan dinamis yang dilakukan adalah gerakan *lunge walk*, *calf stretch*, *butt kick*, dan *high knee butt kick*. Pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Semarang, aktivitas peregangan yang dilakukan hanya peregangan statis. Sedangkan aktivitas peregangan yang dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Semarang yaitu peregangan statis dan dinamis. Peregangan masih belum runtut dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah ataupun sebaliknya, sedangkan peregangan dinamisnya berupa gerakan *butt kick*, *high knee butt kick*, *skips knee to the side*, dan *caricola*.

Berbeda dengan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Semarang, aktivitas peregangan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP 6 Semarang yang terdiri dari ekstrakurikuler bola basket, futsal, dan pencak silat, hanya melakukan peregangan statis. Aktivitas peregangan masih belum runtut dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah.

Aktivitas peregangan yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang sudah baik secara intensitas, namun masih kurang jika dilihat dari kualitas peregangan yang dilakukan. Karena kurangnya pengawasan dari pelatih dan kurang mengertinya siswa akan manfaat dan fungsi peregangan, dalam melakukan peregangan banyak siswa yang masih salah baik gerakan maupun urutannya. Peregangan tidak dilakukan dengan runtut dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah ataupun sebaliknya, hal ini akan berakibat pada sirkulasi darah yang tidak lancar dan waktu yang terbuang percuma.

Olahraga merupakan aktivitas yang dinamis, jadi peregangan yang paling baik adalah peregangan dinamis, karena dengan peregangan dinamis selain mempersiapkan otot untuk aktifitas yang lebih tinggi, peregangan dinamis bermanfaat untuk melatih mobilitas dan kordinasi gerak siswa. Namun, di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur hanya ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 2 Semarang yang sudah melakukan peregangan dinamis. Siswa pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Semarang masih banyak yang tidak melakukan pendinginan. Setelah latihan siswa langsung berkumpul untuk mendengarkan evaluasi dari pelatih kemudian pulang. Dari keseluruhan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur hanya ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 2 Semarang yang melakukan pendinginan. aktivitas pendinginan yang dilakukan siswa pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur yang terdiri dari ekstrakurikuler bola basket, bola voli dan futsal di SMP Negeri 2 Semarang serta ekstrakurikuler bola basket, futsal dan pencak silat di SMP Negeri 6 Semarang.

Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang, aktivitas pendinginan yang dilakukan adalah pelepasan otot. Pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Semarang aktivitas pendinginan yang dilakukan adalah pelepasan otot dan penguluran.

Sedangkan pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Semarang serta ekstrakurikuler bola basket, futsal dan pencak silat di SMP Negeri 6 Semarang setelah latihan tidak ada aktivitas pendinginan yang dilakukan. Hal ini sangat disayangkan karena pendinginan merupakan salah satu sesi yang penting dalam latihan, jika pemanasan membantu mempersiapkan otot untuk aktivitas yang lebih tinggi, maka peregangan membantu mengembalikan tubuh kembali ke kondisi normal.

Pendinginan yang baik harus didahului aktivitas untuk menurunkan suhu tubuh dan detak jantung seperti berjalan santai ataupun *joging*, kemudian dilanjutkan dengan aktivitas peregangan atau pelepasan otot-otot yang tegang agar tidak terjadi perubahan suhu dan denyut nadi yang drastis. Saat kelelahan setelah latihan, otak membutuhkan suplai oksigen yang banyak, dengan pendinginan sistem pernafasan kembali normal sehingga suplai oksigen ke otak tetap terpenuhi. Akibat yang ditimbulkan saat suplai oksigen ke otak kurang adalah siswa bisa pingsan setelah latihan. Durasi untuk aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Semarang dimana pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang, durasi yang dibutuhkan untuk pemanasan umum lima menit empat puluh tujuh detik (04:47), pemanasan khusus sembilan menit sebelas detik (09:11), peregangan lima menit empat detik (05:04) dan pendinginan dua menit lima puluh tujuh detik (02:57).

Pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Semarang, durasi untuk pemanasan umum tiga menit lima belas detik (03:15), pemanasan khusus tiga menit (03:00), peregangan tiga menit empat puluh lima detik (03:45) dan pendinginan satu menit (01:00).

Pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Semarang, durasi untuk pemanasan umum tiga menit (03:00), pemanasan khusus delapan menit, peregangan lima menit, dan pendinginan tidak ada.

Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 6 Semarang, durasi untuk pemanasan umum dua menit lima belas detik (02:15), pemanasan

khusus tidak ada, peregangan lima menit dua puluh detik (05:20), dan pendinginan tidak ada. Pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 6 Semarang, durasi untuk pemanasan umum enam menit (06:00), pemanasan khusus tidak ada, peregangan empat menit (04:00), dan pendinginan tidak ada.

Pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 6 Semarang, durasi untuk pemanasan umum empat menit (04:00), pemanasan khusus tiga menit (03:00), peregangan empat menit tiga puluh detik (04:30) dan pendinginan tidak ada.

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa untuk durasi pemanasan masih banyak yang kurang. Pada pemanasan umum, untuk mendapatkan suhu tubuh yang ideal untuk berolahraga paling tidak siswa melakukan aktivitas ringan selama sepuluh menit. Karena pada sepuluh menit pertama siswa melakukan aktivitas ringan suhu tubuh meningkat dari normal sampai 38,5-39,5 derajat *celcius*.

Berbeda dengan durasi untuk pemanasan umum, durasi untuk pemanasan khusus dan peregangan harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan tahap latihan selanjutnya. Jika pada latihan inti akan menimbulkan tekanan otot yang besar maka pada otot-otot yang akan digunakan membutuhkan pemanasan dan peregangan khusus.

Sama halnya dengan pemanasan umum, durasi pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang masih sangat kurang. Dengan durasi dua sampai tiga menit masih belum cukup untuk mengembalikan detak jantung, sirkulasi darah, dan suhu tubuh ke kondisi normal. Bentuk kegiatan aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang berbeda antara ekstrakurikuler yang satu dengan yang lain.

Pada ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Semarang, setelah berdoa dan mendengarkan intruksi dari pelatih, siswa melakukan pemanasan umum dengan berlari

mengelilingi lapangan dilanjutkan dengan ABC *running*. Dengan dipimpin kapten tim selanjutnya siswa melakukan peregangan bersama-sama. Peregangan yang dilakukan adalah peregangan statis dan peregangan dinamis. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan khusus dan dilanjutkan latihan inti. Setelah latihan inti siswa melakukan pendinginan sendiri-sendiri tanpa pengawasan pelatih.

Pada ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Semarang, sebelum latihan siswa memulai sesi pemanasan dengan melakukan peregangan, baru dilanjutkan dengan pemanasan umum dengan lari bolak-balik dan ABC *running*. Selanjutnya dengan intruksi pelatih siswa melakukan pemanasan khusus dan masuk ke sesi latihan utama. Setelah selesai latihan siswa berkumpul dan melakukan pendinginan dipimpin oleh pelatih.

Pada ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Semarang kegiatan latihan dimulai dengan pemanasan umum yaitu lari bolak-balik dan ABC *running* dilanjutkan dengan peregangan. Setelah itu salah satu siswa memanggil pelatih yang merupakan salah satu guru penjasorkes di SMP Negeri 2 Semarang untuk menerima materi latihan selanjutnya. Kemudian, dengan instruksi pelatih siswa melakukan pemanasan khusus dengan latihan kecepatan dan bermain *kucing-kucingan*. Setelah dirasa cukup siswa masuk sesi latihan utama sampai waktu yang disediakan habis dan tidak ada pendinginan setelah latihan.

Pada ekstrakurikuler bola basket dan futsal di SMP Negeri 6 Semarang latihan dimulai dengan berlari mengelilingi lapangan dan melakukan peregangan statis. Kegiatan peregangan dipimpin oleh siswa yang ditunjuk pelatih. Setelah itu siswa masuk ke sesi latihan utama sampai selesai dan tidak ada aktivitas pendinginan setelah latihan. Sedangkan pada ekstrakurikuler pencak silat, siswa melakukan peregangan terlebih dahulu sebelum melakukan pemanasan umum dan dilanjutkan dengan aktivitas pemanasan khusus. Kegiatan dipimpin oleh siswa kelas IX (sembilan) tanpa pengawasan pelatih.

Pada aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang kegiatan yang dilakukan masih *monotone* dan kurang *variatif*, dan pada pelaksanaannya masih kurang pengawasan dari pelatih. Sehingga banyak siswa yang tidak sungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan dan pendinginan.

Dalam pelaksanaan aktivitas pemanasan dan pendinginan pelatih perlu menyusun program khusus untuk pemanasan dan disesuaikan dengan program latihan agar dengan waktu yang terbatas aktivitas pemanasan dan pendinginan bisa tetap dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa pada ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang masih ada yang tidak melakukan aktivitas pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan.
2. Durasi untuk aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang masih kurang untuk mempersiapkan tubuh siswa menuju tahap latihan selanjutnya.
3. Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- Kecamatan Semarang Timur, Kota Semarang dibagi menjadi empat sesi yaitu pemanasan umum, pemanasan khusus, peregangan, dan pendinginan.
4. Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se- kecamatan Semarang Timur masih kurang variatif dan kurang pengawasan dari pelatih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. 2003. Sport Stretch: 300 Teknik Peregangan Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Amal.2005.Ekstrakurikuler sekolah. <http://www.repository.upi.edu/ekstrakurikuler/sekolah>. (7 Januari 2013)
- Anifral Hendri. 2008. Ekskul olahraga membangun karakter siswa. <http://repository.upi.edu/ekstrakurikuler>. (02 April 2013)
- Bangsbo, J. 2003. Fitnes Training In Soccer. Michigan: Reedswain
- Bischops, C and Gerard, W.2000. Soccer Warming Up and Warming Down. Oxford: Meyer Sport (UK)
- Charles, T and Rook, S. 2012. 101 Sesi Latihan Sepak Bola Untuk PemainMuda. Jakarta: PT Indeks
- Critchell, M. 2002. Warm Ups for Soccer, A Dynamic Approach. Michigan: Reedswain
- H.J.S Husdarta. 2009. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta
- Masri Singarimbun dan Sofian Effendi. 1989. metode penelitian survai. Jakarta: LP3ES
- M. Ichsan. 1988. pendidikan kesehatan dan olahraga. jakarta: P2LPTK
- Peter J.L. Thomson, 1991. Introduction to Coaching Theory. IAAF
- Sugiyono. 2008. metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: alfabeta
- Sugiyono. 2008. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. Rineka Cipta
- Thadani et al. 2008. Kids Football Fitnes. London: A&C Black
- Tjaliek Soegiardo. 1993. Fisiologi Dasar dan Anatomi. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat
- Ucup Yusup. 2000. Anatomi Fungsional. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005 . <http://www.google.co.id/undang-undang-sistem-keolahragaan-nasional>. (03 April 2013).
- Wikipedia.2013.Ekstrakurikuler.<http://www.wikipedia.com/ekstrakurikuler>. (10April 2013)
- Workshop Medis Cabang Olahraga Sepakbola. 2009. Sport Science In The Soccer. BPP-OPI-BLI