



PENYULUHAN PEMANASAN MENCEGAH CEDERA OLAHRAGA

dr.Revalita Wahab, M.Pd.Ked

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

24 Maret 2026

PEMANASAN

- Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan



Referensi :
Kiswanto, D., Nurjanah, D., & Rismala, R. (2018). Fairness Aware Regularization on a Learning-to-Rank Recommender System for Controlling Popularity Bias in E-Commerce Domain. 2018 International Conference on Information Technology Systems and Innovation, ICITSI 2018 - Proceedings.

<https://doi.org/10.1109/ICITSI.2018.8696023>

https://lmsspada.kemdiktisaintek.go.id/pluginfile.php/123845/mod_resource/content/1/Pemanasan%20dan%20Pendinginan%20Kebugaran%20Jasmani%20yang%20Berhubungan%20dengan%20Kesehatan.pdf

JENIS PEMANASAN

- Pemanasan dapat dibagi menjadi dua kategori utama:
- **Pemanasan Umum**
- Pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan kesiapan otot secara keseluruhan. Biasanya terdiri dari latihan aerobik ringan seperti jogging, skipping, atau jumping jacks (Haff & Triplett, 2015).
- **Pemanasan Spesifik**
- Pemanasan ini melibatkan gerakan yang meniru atau menyerupai aktivitas utama dalam olahraga yang akan dilakukan. Contohnya adalah gerakan passing dalam sepak bola sebelum pertandingan atau latihan pukulan ringan sebelum bermain tenis (Bishop, 2003).

Referensi :

Journal Sains Farmasi Dan Kesehatan Vol.02 No. 03 Januari – April 2025. Vol. 2 No. 3 (2025): Januari - April Hal. 280-283

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). National Strength and Conditioning Association (NSCA), Human Kinetics

Bishop, D. (2003). Warm Up I: Potential Mechanisms and the Effects of Passive Warm Up on Exercise Performance. Sports Medicine, 33(6), 439-454.

<https://jurnal.ittc.web.id/index.php/jfkes/index>

DURASI PEMANASAN

- Durasi dan intensitas pemanasan yang optimal bervariasi tergantung pada jenis olahraga dan tingkat kebugaran individu.
- Pemanasan selama 10-20 menit sudah cukup untuk meningkatkan kesiapan fisik. Intensitas pemanasan sebaiknya sedang hingga tinggi, tetapi tidak sampai menyebabkan kelelahan sebelum aktivitas utama. Pemanasan yang terlalu lama atau terlalu ringan tidak memberikan manfaat maksimal



Referensi :

Fradkin, A. J., Zazryn, T. R., & Smoliga, J. M. (2010). Effects of Warming-Up on Physical Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(1), 140-148.

PEMANASAN MENGURANGI RISIKO CEDERA

- Pemanasan yang dilakukan dengan benar dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera olahraga. Menurut Pope et al. (2000), pemanasan yang efektif dapat menurunkan kemungkinan cedera otot hingga 50%. Hal ini disebabkan oleh peningkatan fleksibilitas otot dan ligamen, serta kesiapan sistem saraf dalam merespons gerakan cepat.

Referensi :

Pope, R. P., Herbert, R. D., Kirwan, J. D., & Graham, B. J. (2000). A Randomized Trial of Pre-Exercise Stretching for Prevention





WARM-UP

What cat are you today? Why?

@engbylina

