
PENGARUH PENDINGINAN TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN SETELAH BERMAIN FUTSAL PADA TEAM FUTSAL MTS ROUDHATUNNAJAH KABUPATEN MUKOMUKO

S. D. Saputra^{1,a)} – R. Saputra¹⁾, M. Febrianti¹⁾

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Sigitdwi_sap@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pendinginan terhadap penurunan kelelahan setelah bermain futsal pada team futsal MTS Raudhatunnajah Kabupaten Mukomuko dapat ditarik kesimpulan bahwa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selisih rata-rata tingkat kelelahan team futsal sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendinginan sebesar 2,38 dan pada kelompok yang tidak dilakukan perlakuan pendinginan sebesar 1, sedangkan selisih rata-rata kelompok yang dilakukan perlakuan pendinginan dan yang tidak dilakukan perlakuan pendinginan sebesar -1.250. Hasil analisis uji T didapatkan nilai $T=2.758$ dengan nilai $p=0,015$ lebih kecil dari pada nilai $\alpha 0,05$ artinya ada Pengaruh pendinginan terhadap penurunan kelelahan setelah bermain futsal pada team futsal MTS Raudhatunnajah.



Kata kunci: Kemampuan, Passing Atas, Boal Voli

Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan memberikan pengaruh dan kontribusi yang sangat besar bagi pengembangan diri anak meliputi aspek fisik, moral, emosional, intelektual dan perkembangan spiritual. Masing-masing aspek tersebut dapat berkembang secara baik dengan adanya program pendidikan yang diterapkan kepada anak.

Pendidikan di sekolah merupakan wahana bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang menjadi insan dewasa yang cerdas, berakhlak dan berguna bagi bangsa dan negara. Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga dengan baik. Akan tetapi, di masa sekarang ini menuntut manusia lebih banyak menghabiskan

waktunya untuk bekerja. Dengan kondisi yang demikian, olahraga menjadi sesuatu yang jarang dilakukan. Padahal olahraga sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan karena kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Tujuan orang melakukan olahraga secara garis besar dapat dikelompokkan ke dalam berbagai maksud, antara lain untuk:

- (1) pendidikan
- (2) prestasi,
- (3) mendapat hidup yang sehat
- (4) terapi, dan
- (5) mengisi waktu luang (rekreasi).

Futsal, olah raga sepak bola dalam ruangan, kini semakin digemari di kota-kota besar Indonesia. Olah raga ini memungkinkan area dengan lahan yang sempit memberikan fasilitas yang hampir mirip dengan lapangan rumput sepak bola. Futsal merupakan solusi bagi kota-kota besar yang terbatas area terbukanya. Bahkan futsal sudah dipertandingkan secara

internasional baru-baru ini. Bermain futsal sungguh menyenangkan, semua orang bisa mengikutinya hanya dengan menyewa lapangan futsal yang kini banyak tersedia, salah satunya, di Jakarta. Tidak perlu harus ahli dahulu untuk mengikuti olah raga ini, bahkan banyak digunakan untuk acara sosialisasi saja. Tetapi bagaimanapun futsal merupakan olah raga yang perlu penanganan tepat terutama dalam pelaksanaannya. Karena salah-salah ingin sehat malahan membuat penyakit. Penting untuk memperhatikan mulai dari kostum (terutama sepatu) dan pemanasan, permainan dan pendinginan.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Ketrampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan di bawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pemain futsal yang profesional, maka harus memperhatikan trik dan teknik dasar dalam melakukan permainan futsal. Dalam melakukan teknik futsal harus didapatkan dengan latihan yang keras dan dilakukan secara rutin. Hal ini karena olahraga futsal membutuhkan skill yang tinggi dan pengalaman yang banyak.

Teknik yang dilakukan dalam bermain futsal hampir sama dengan permainan sepak bola, namun ada perbedaannya seperti faktor lapangan yang relatif lebih kecil dan

permukaan lantai yang keras. Faktor fisik pemain juga harus diperhatikan karena bermain futsal dengan lapangan kecil harus melakukan gerakan-gerakan yang lincah sehingga menguras fisik maupun emosi pemain. Maka dari itu sebagai upaya meminimalkan kelelahan maupun cedera perlu dilakukan sebuah kegiatan pendinginan. 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.

Pendinginan merupakan fase dalam berolahraga yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan. Fase ini biasanya dilakukan selama 3-5 menit setelah latihan inti. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada fase pendinginan adalah gerakan dengan intensitas yang rendah. Contohnya berjalan-jalan kecil, mengayun-ayunkan lengan ke depan dan ke belakang secara perlahan sembari mengatur napas, dan lain-lain. Selain mengembalikan tubuh ke kondisi normal, pendinginan juga merupakan cara terbaik untuk meminimalkan rasa sakit akibat penggunaan otot yang tinggi saat latihan dan kelelahan otot. Selain gerakan intensitas rendah, pendinginan juga dapat dilakukan dengan melakukan peregangan statis pada bagian otot yang dominan bekerja pada latihan inti.

Pendinginan merupakan unsur yang sangat penting dan berharga jika diterapkan kedalam latihan-latihan bagi para atlet dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi tubuh dan penyesuaiannya terhadap latihan yang semakin lama menjadi semakin

berat. Juga untuk memulihkan kondisi badan yang lelah setelah mengalami aktivitas dengan waktu yang secepat-cepatnya ke dalam keadaan seperti semula.

Gerakan pendinginan setelah olahraga tidak boleh dianggap remeh. Manfaatnya tidak hanya mencegah cedera, tetapi juga bisa membantu mengurangi rasa nyeri yang muncul setelah berolahraga. Ini karena saat berolahraga, otot-otot di seluruh tubuh akan berubah menjadi hangat karena adanya gerakan dengan kecepatan tinggi. Manfaat pendinginan adalah untuk meningkatkan rentang gerak otot, sehingga tidak terjadi peregangannya dan luka dalam kondisi hangat.

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui adakah pengaruh pendinginan terhadap penurunan kelelahan setelah bermain futsal pada team futsal MTS Raudhatunnajah Kabupaten Mukomuko.

Metodologi Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan di MTS Raudhatunnajah Kabupaten Mukomuko yang memiliki akreditasi C, berdasarkan sertifikat 532/BAP-SM/KP/XI/2017 yang merupakan sekolah dinaungan kementrian agama, beralamat di beralamat di Jalan Lintas Bengkulu Padang KM 227 Teramang Jaya, Teramang Jaya, Kec. Teramang Jaya, Kab. Muko-Muko, Bengkulu. Penelitian ini direncanakan dilakukan pada bulan mei 2022.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-experimental design* dengan model *quasi eksperimental*. Dengan karena kelompok kontrol tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian

eksperimen kuasi (semu) adalah penelitian yang membandingkan (komparasi) pengaruh pemberian perlakuan (tindakan) pada suatu subjek penelitian (kelompok eksperimen) serta mengukur besar pengaruh perlakuan yang telah diberikan (Maksum, 2012:28).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Menurut Wiriawan, (2017: 56) teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan 2 tahap yaitu pengukuran kelelahan untuk mengetahui kekuatan kelelahan sebelum dan sesudah bermain futsal serta perlakuan sport masage :

1. Tingkat kelelahan

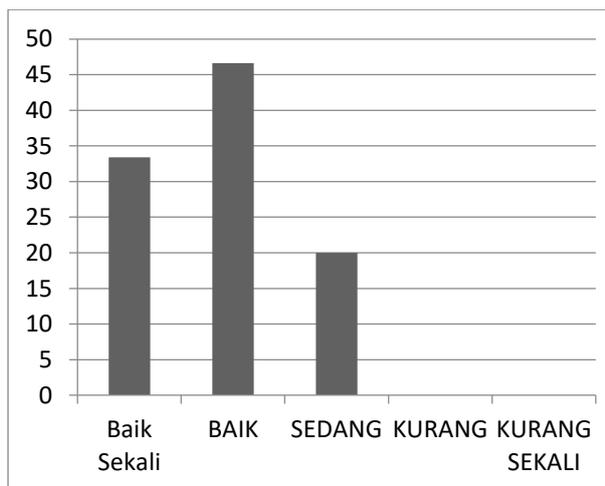
Pengukuran kelelahan dilakukan dengan melakukan wawancara dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) atau Skala Numerik yang memiliki skor 0 sampai 10. Adapun pertanyaan pada wawancara yang dilakukan yaitu Berikan tanda lingkaran (O) pada skala yang mencerminkan derajat nyeri pada otot yang Anda rasakan?

Passing Atas Bola Voli Siswa Putra Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu

| No | Kelas Interval | Kategori | Frek | Present |
|--------|----------------|--------------------|------|---------|
| 1 | >56 | Baik Sekali (BS) | 5 | 33,4 % |
| 2 | 43-55 | Baik (B) | 7 | 46,6 % |
| 3 | 31-42 | Sedang (S) | 3 | 20 % |
| 4 | 20-30 | Kurang (K) | 0 | 0 % |
| 5 | <19 | Kurang Sekali (KS) | 0 | 0 % |
| Jumlah | | | 15 | 100 % |

Dari table 4.1 tersebut terlihat Survei Kemampuan *Passing Atas Bola Voli* Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putra yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu bahwa terdapat 5 orang siswa

putra dengan presentase (33,4%) yang memiliki *passing* atas bola voli dengan katagori baik sekali. Sedangkan yang memiliki *passing* atas bola voli ada 7 orang dengan presentase 46,6% dengan kategori baik sedangkan persentase 20% yang memiliki *passing* atas di kategorikan sedang berjumlah 3 orang. Untuk yang memiliki *passing* atas bola voli di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila dilihat dari frekuensi dari tiap kategori, terlihat bahwa Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putra yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu adalah “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 1 Survei Kemampuan *Passing* atas Pada Siswa putra SMP N 8 Kota Bengkulu

Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian tentang Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin siswa. Penelitian ini diungkap menggunakan satu macam teknik dalam permainan bola voli, yaitu *passing* atas. Hasil tes *passing* atas tersebut, kemudian diakumulasikan dan dikategorikan

berdasarkan norma tingkat kemampuan *passing* atas siswa.

1. Siswa Putra

Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putra yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu bahwa terdapat 5 orang siswa putra dengan presentase (33,4%) yang memiliki *passing* atas bola voli dengan katagori baik sekali. Sedangkan yang memiliki *passing* atas bola voli ada 7 orang dengan presentase 46,6% dengan kategori baik sedangkan persentase 20% yang memiliki *passing* atas di kategorikan sedang berjumlah 3 orang. Untuk yang memiliki *passing* atas bola voli di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu kurang dan kurang sekali tidak ada. Apabila dilihat dari frekuensi dari tiap kategori, terlihat bahwa Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putra yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu adalah “Baik”. Siswa putra sudah belakukan *passing* atas dengan baik dan benar sehingga hasil tes yang di peroleh di kategori baik sekali dan baik. *Passing* berarti mengumpan atau mengoper, teknik ini adalah teknik dasar yang cukup sulit dan digunakan dalam permainan bola voli. Mengingat kebanyakan *passing* atas juga sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Apabila semua siswa sudah dapat melakukan *passing* atas dengan baik maka permainan bola voli akan dapat berjalan dengan baik lagi. *Passing* atas atau *overhead volley* merupakan unsur yang terpenting dalam permainan bolavoli. Banyak perincian yang perlu diperhatikan, sebelum siswa mampu melakukan proses gerak yang sangat rumit dalam *passing* atas. Menurut Durrwachter (1986:12-13), siswa harus mengetahui gaya dan tehnik yang sempurna dalam melakukan *passing* atas.

2. Siswa Putri

Berdasarkan hasil analisis, secara keseluruhan Survei Kemampuan *Passing*

Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu sebagian besar adalah sedang. Hal ini ditandai dengan sebagian besar berjumlah 7 orang dengan persentase 46.6% sedangkan kategori kurang berjumlah 6 orang dengan persentase 40% sedang kategori kurang sekali itu tidak ada. Apabila dilihat dari frekuensi dari tiap kategori, terlihat bahwa Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putri yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu Pada Siswa putra yang berjumlah 15 orang di Kelas VII A di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu bahwa terdapat 5 orang siswa putra dengan presentase (33,4%) yang memiliki *passing* atas bola voli dengan katagori baik sekali. Sedangkan yang memiliki *passing* atas bola voli ada 7 orang dengan presentase 46,6% dengan kategori baik sedangkan persentase 20% yang memiliki *passing* atas di kategorikan sedang berjumlah 3 orang. secara keseluruhan Survei Kemampuan *Passing* Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu oleh siswa putra sebagian besar adalah sedang. Hal ini ditandai dengan sebagian besar berjumlah 7 orang dengan persentase 46.6% sedangkan kategori kurang berjumlah 6 orang dengan persentase 40% sedang kategori kurang sekali itu tidak ada

Daftar Pustaka

Arma Abdoelah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Asep Kurnia Nenggala. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan. Cetakan I*. Bandung : Grafindo Media Pratama.
- Bucher, C. A. (2012). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Prasekolah, Dasar, dan Menengah Ketentuan Umum..* Jakarta: Depdiknas.
- Meria, A. (2018). Ektrakurikuler Dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik Di Lembaga Pendidikan. *Turast: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 6(2). <https://doi.org/10.15548/turast.v6i2.70>
- Paturusi Ahmad.(2012) Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga : Jakarta. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryobroto, Agus S. (2016). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*.Diktat Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Viera, Barbara L. 2000. *BOLA VOLI (Tingkat Pemula) diterjemahkan oleh Monti*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wikipedia. (2015). *Pembelajaran Kooperatif*. [http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran Kooperatif](http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran_Kooperatif) [Diakses pada tanggal 22 Februari 2015]
- Yudha. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar (Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak memulai Permainan)*.Jakarta : Depdiknas