



PEMANASAN PENDINGINAN

Kebugaran jasmani
yang berhubungan
dengan kesehatan

BAHAN KAJIAN

01

MUSCULAR ENDURANCE

Aktivitas daya tahan
kekuatan

PEMANASAN DAN PENDINGINAN

Manfaat pemanasan dan
pendinginan saat
beraktifitas fisik

02

DAYA TAHAN OTOT

Kemampuan otot untuk menghasilkan gaya pada waktu dan kecepatan yang spesifik. Daya tahan otot penurunannya lebih besar dari kekuatan otot.



KEKUATAN OTOT DAN DAYA TAHAN OTOT

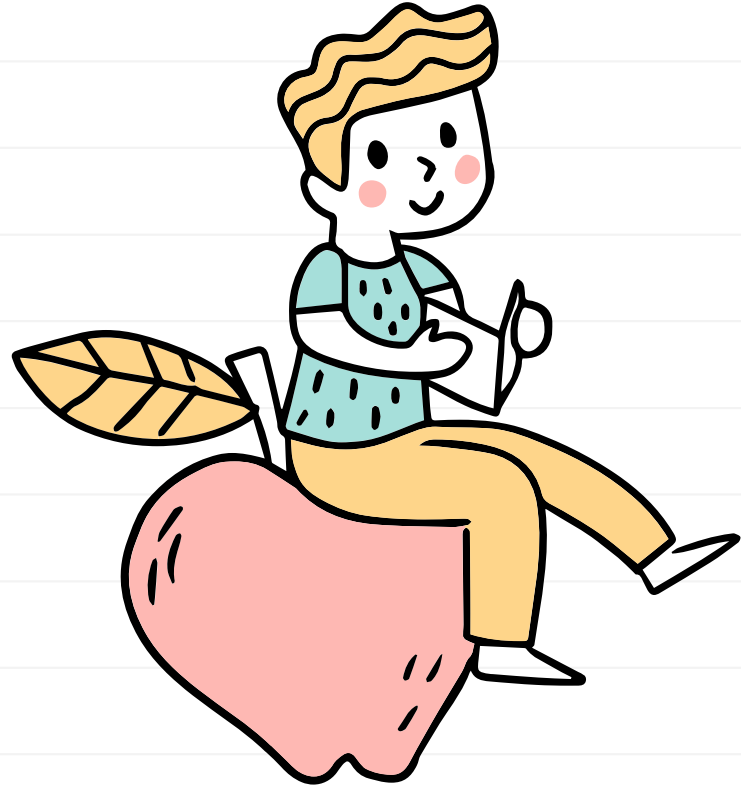
Umur 30 tahun, manusia akan kehilangan kira-kira 3-5% jaringan otot total per dekade

1. Penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh
2. Hambatan dalam gerak duduk ke berdiri
3. Peningkatan resiko jatuh
4. Perubahan postur



Pemanasan

Kiswanto (2018) pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh dan menyiapkan otot dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan dilakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencakup otot-otot yang akan digunakan dalam aktivitas fisik.



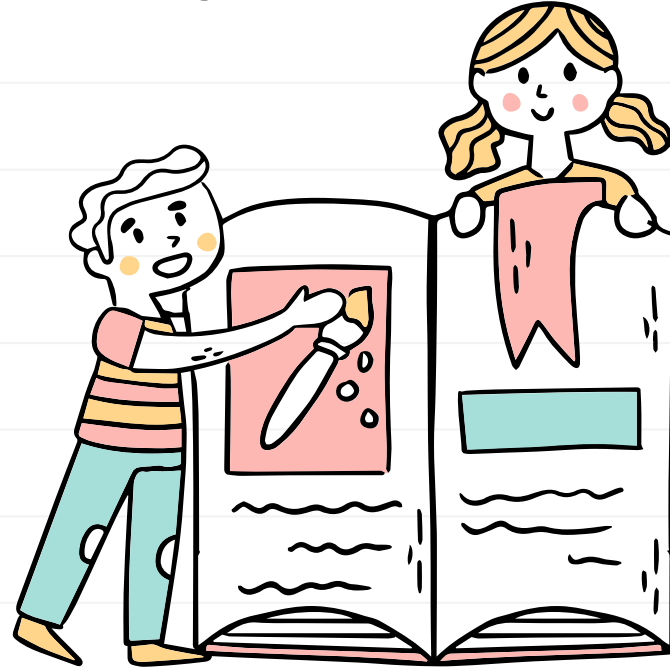


PENDINGINAN

Bompa (2009) pendinginan (cooling-down) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh ke normal, periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa-sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan.

Manfaat Pemanasan dan Pendinginan

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.



TERIMAKASIH

