

**AMALAN REGANGAN, PEMANASAN BADAN DAN COOLING DOWN
DALAM LATIHAN SILAT SENI GAYONG
ABSTRAK**

Latihan Silat Seni Gayong bukan sahaja menekankan penguasaan teknik, ketangkasan dan kekuatan fizikal, tetapi turut memerlukan pengurusan latihan yang sistematik bagi memastikan keselamatan dan kesediaan fizikal pesilat. Antara komponen penting dalam sesi latihan ialah regangan, pemanasan badan sebelum latihan serta *cooling down* selepas latihan. Pemanasan badan berfungsi menyediakan tubuh secara beransur-ansur untuk menghadapi aktiviti fizikal yang lebih tinggi intensitinya, manakala regangan dapat membantu menyediakan julat pergerakan yang diperlukan dalam pelaksanaan teknik. Selepas latihan, *cooling down* pula membantu peralihan tubuh daripada keadaan aktiviti fizikal yang tinggi kepada keadaan rehat secara beransur-ansur. Dalam konteks Silat Seni Gayong, amalan ini wajar dilihat sebagai sebahagian daripada disiplin latihan dan pengurusan keselamatan, bukan sekadar aktiviti sampingan. Esei ini membincangkan kepentingan ketiga-tiga komponen tersebut serta cadangan pelaksanaannya dalam sesi latihan Silat Seni Gayong.

Kata kunci: Silat Seni Gayong, pemanasan badan, regangan, *cooling down*, keselamatan latihan, kecergasan fizikal.

1.0 Pengenalan

Latihan Silat Seni Gayong merupakan suatu bentuk latihan seni bela diri yang melibatkan pelbagai komponen fizikal seperti pergerakan kaki, tumbukan, tendangan, elakan, tangkapan, jatuhan dan latihan berpasangan. Pelaksanaan teknik tersebut memerlukan tahap mobiliti, koordinasi, kekuatan, keseimbangan dan kawalan tubuh yang sesuai. Oleh itu, sesi latihan tidak seharusnya bermula secara mendadak dengan latihan teknik berintensiti tinggi. Sebaliknya, tubuh perlu disediakan secara beransur-ansur melalui pemanasan badan dan regangan yang bersesuaian.

Dalam sains sukan, pemanasan badan lazimnya digunakan untuk meningkatkan kesediaan fisiologi dan psikologi sebelum aktiviti utama. Pemanasan yang dilakukan secara progresif dapat meningkatkan suhu otot dan menyediakan sistem tubuh untuk menghadapi tuntutan aktiviti fizikal (McGowan et al., 2015). Dalam konteks latihan seni bela diri, perkara ini penting kerana pergerakan yang pantas, eksplosif dan melibatkan julat pergerakan tertentu memerlukan tubuh berada dalam keadaan bersedia.

Pada penghujung sesi pula, latihan perlu diakhiri dengan aktiviti berintensiti rendah dan *cooling down*. Pendekatan ini membantu proses peralihan daripada aktiviti fizikal kepada keadaan rehat secara terkawal. Justeru, struktur latihan Silat Seni Gayong yang baik sewajarnya merangkumi tiga komponen asas, iaitu **pemanasan badan, latihan utama dan penyejukan badan (*cooling down*)**.

2.0 Regangan dan Pemanasan Badan Sebelum Latihan

Pemanasan badan merupakan proses menyediakan tubuh sebelum melakukan aktiviti fizikal yang lebih berat. Ia lazimnya bermula dengan aktiviti berintensiti rendah dan diikuti dengan pergerakan yang semakin hampir kepada tuntutan aktiviti utama. Menurut McGowan et al. (2015), pemanasan dapat menghasilkan perubahan fisiologi seperti peningkatan suhu otot dan aliran darah serta menyediakan sistem neuromuskular untuk aktiviti fizikal. Dalam latihan Silat Seni Gayong, pemanasan boleh dimulakan dengan berjalan atau berjoging ringan mengelilingi gelanggang selama beberapa minit, diikuti pergerakan tangan ke atas dan ke bawah, hayunan tangan, putaran bahu, putaran pinggang, pergerakan lutut dan putaran buku lali. Aktiviti tersebut bertujuan meningkatkan aktiviti fizikal secara beransur-ansur sebelum pesilat melaksanakan latihan teknik.

Dalam latihan Silat Seni Gayong, pemanasan kemudiannya boleh diteruskan dengan pergerakan mobiliti dan aktiviti dinamik yang mempunyai kaitan dengan pergerakan persilatan, seperti kuda-kuda secara terkawal, peralihan kuda-kuda, langkah hadapan dan belakang, langkah sisi, pergerakan mengelak, hayunan kaki secara terkawal serta latihan asas tumbukan dan tendangan pada intensiti rendah. Sebagai contoh, sebelum menjalankan latihan tendangan, pesilat boleh melakukan hayunan kaki ke hadapan dan ke belakang serta pergerakan membuka pinggul secara terkawal. Sebelum latihan tumbukan atau tangkisan, pesilat boleh melakukan putaran bahu, siku dan pergelangan tangan, diikuti pergerakan tumbukan dan tangkisan pada intensiti rendah. Pendekatan ini membolehkan pemanasan mempunyai hubungan langsung dengan kemahiran yang akan dipelajari dalam latihan utama.

Regangan juga mempunyai peranan dalam menyediakan tubuh untuk pergerakan. Walau bagaimanapun, jenis regangan perlu disesuaikan dengan masa dan tujuan latihan. Regangan dinamik, iaitu pergerakan terkawal melalui julat pergerakan yang diperlukan, boleh dimasukkan sebagai sebahagian daripada pemanasan. Contohnya termasuk hayunan kaki secara terkawal, lunges dengan pergerakan terkawal, pergerakan membuka dan menutup tangan, putaran bahu, putaran pinggul serta pergerakan fleksi dan ekstensi lutut dan buku lali. Sebaliknya, regangan statik yang dilakukan untuk tempoh yang panjang sebaiknya tidak dijadikan satu-satunya bentuk pemanasan sebelum aktiviti yang memerlukan kuasa dan prestasi eksplosif. Kajian sistematik oleh Behm et al. (2016) menunjukkan bahawa kesan regangan terhadap prestasi bergantung kepada jenis, tempoh dan konteks pelaksanaannya.

Dalam latihan Gayong, prinsip ini boleh diterapkan melalui pergerakan dinamik yang berkaitan dengan keperluan teknik. Bagi latihan tendangan, pesilat boleh melakukan hayunan kaki, pergerakan membuka pinggul dan lunges; bagi latihan tumbukan dan tangkisan, putaran bahu, siku dan pergelangan tangan boleh digunakan; manakala bagi latihan kuda-kuda dan pergerakan kaki, pergerakan lutut, pinggul, buku lali serta peralihan kuda-kuda boleh dimasukkan dalam pemanasan. Tujuannya bukan untuk mencapai regangan maksimum, tetapi untuk menyediakan sendi, otot dan sistem neuromuskular bagi pergerakan yang bakal dilakukan. Dengan cara ini, pemanasan dan regangan bukan sahaja menjadi rutin sebelum latihan, malah berfungsi sebagai persediaan khusus kepada jenis kemahiran Silat Seni Gayong yang akan dilaksanakan dalam sesi latihan tersebut.

2.1 Contoh Rutin Pemanasan dan Regangan Silat Seni Gayong

Bagi memastikan amalan pemanasan dan regangan dilaksanakan secara sistematik, jurulatih boleh menyediakan rutin antara **10 hingga 15 minit** sebelum latihan utama. Rutin hendaklah dilaksanakan secara beransur-ansur, bermula dengan aktiviti berintensiti rendah, diikuti mobiliti sendi, regangan dinamik dan pergerakan khusus yang berkaitan dengan teknik Gayong yang akan dipelajari. Contoh rutin adalah seperti berikut:

Bil.	Aktiviti	Tempoh/Ulangan	Tujuan
1	Berjalan pantas atau berjoging ringan mengelilingi gelanggang	2–3 minit	Meningkatkan suhu badan dan aktiviti kardiovaskular secara beransur-ansur
2	Hayunan tangan ke hadapan dan ke belakang	10–15 ulangan	Menggerakkan bahu dan anggota atas
3	Putaran bahu ke hadapan dan ke belakang	10 ulangan setiap arah	Meningkatkan mobiliti bahu
4	Putaran siku dan pergelangan tangan	10 ulangan	Menyediakan sendi untuk tumbukan dan tangkisan
5	Putaran pinggang dan pergerakan batang tubuh	10–15 ulangan	Meningkatkan mobiliti bahagian tengah badan
6	Fleksi dan ekstensi lutut	10–15 ulangan	Menyediakan lutut untuk kuda-kuda dan pergerakan kaki
7	Putaran buku lali	10 ulangan setiap kaki	Menyediakan sendi buku lali bagi pergerakan dan imbangan

Bil.	Aktiviti	Tempoh/Ulangan	Tujuan
8	Hayunan kaki ke hadapan dan ke belakang	10 ulangan setiap kaki	Menyediakan otot dan sendi untuk aktiviti tendangan
9	Lunges secara terkawal	8–10 ulangan setiap kaki	Mengaktifkan otot kaki dan menyediakan pergerakan pinggul
10	Peralihan kuda-kuda dan langkah asas Gayong	1–2 minit	Menghubungkan pemanasan dengan kemahiran persilatan
11	Tumbukan dan tangkisan secara perlahan	10–15 ulangan	Menyediakan koordinasi dan pergerakan anggota atas
12	Tendangan asas pada intensiti rendah	5–10 ulangan setiap kaki	Menyediakan otot dan sendi sebelum latihan tendangan

Rutin tersebut hendaklah dilaksanakan mengikut prinsip **beransur-ansur daripada mudah kepada lebih khusus**. Jurulatih tidak digalakkan memulakan latihan dengan tendangan tinggi, pergerakan eksplosif atau latihan berpasangan yang kuat ketika tubuh pesilat masih belum dipanaskan. Sebaliknya, intensiti pergerakan boleh ditingkatkan sedikit demi sedikit sehingga pesilat benar-benar bersedia untuk memasuki latihan utama. Pendekatan pemanasan yang progresif ini selaras dengan prinsip bahawa pemanasan menyediakan perubahan fisiologi dan neuromuskular yang diperlukan sebelum aktiviti fizikal yang lebih mencabar (McGowan et al., 2015).

2.2 Contoh Regangan Dinamik Mengikut Keperluan Teknik

Regangan dinamik boleh disesuaikan dengan jenis latihan yang akan dijalankan. Jika fokus latihan ialah **tendangan**, jurulatih boleh memberikan perhatian kepada bahagian pinggul, paha, lutut dan buku lali melalui hayunan kaki, lunges dan pergerakan membuka pinggul. Jika latihan memberi tumpuan kepada **tumbukan dan**

tangkisan, pergerakan bahu, siku, pergelangan tangan dan batang tubuh boleh diberikan perhatian melalui putaran dan pergerakan dinamik.

Sebagai contoh, sebelum latihan tendangan, pesilat boleh melakukan hayunan kaki secara terkawal sebanyak 8 hingga 10 kali bagi setiap kaki, diikuti lunges dan pergerakan membuka pinggul. Sebelum latihan tumbukan pula, pesilat boleh melakukan putaran bahu, siku dan pergelangan tangan serta beberapa pergerakan tumbukan secara perlahan. Bagi latihan kuda-kuda dan pergerakan kaki, aktiviti seperti peralihan kuda-kuda, langkah hadapan, langkah belakang dan langkah sisi boleh dilakukan secara progresif.

Pendekatan tersebut menjadikan pemanasan **khusus kepada tuntutan latihan**, iaitu *specificity*. Dengan kata lain, semakin hampir pergerakan pemanasan kepada pergerakan yang akan digunakan dalam latihan utama, semakin relevan pemanasan tersebut terhadap keperluan pesilat. Walau bagaimanapun, semua pergerakan hendaklah dilakukan secara terkawal dan tidak dipaksa sehingga menyebabkan kesakitan.

2.3 Prinsip Keselamatan Semasa Regangan dan Pemanasan

Pelaksanaan pemanasan dan regangan perlu mengambil kira perbezaan umur, tahap kecergasan, pengalaman dan keadaan fizikal pesilat. Pesilat baharu tidak semestinya perlu melakukan jumlah atau intensiti yang sama seperti pesilat yang lebih berpengalaman. Jurulatih hendaklah memberikan arahan yang jelas dan memastikan pergerakan dilakukan dengan teknik yang betul.

Regangan juga tidak sepatutnya dilakukan sehingga menyebabkan kesakitan. Prinsip yang lebih sesuai ialah **pergerakan terkawal dalam julat yang selesa dan beransur-ansur**. Hal ini penting kerana kesan regangan terhadap prestasi fizikal dipengaruhi oleh jenis, tempoh dan cara regangan dilaksanakan (Behm et al., 2016).

Dengan demikian, pemanasan dan regangan dalam latihan Silat Seni Gayong hendaklah dilihat sebagai sebahagian daripada **pengurusan keselamatan latihan**, bukan sekadar rutin yang dilakukan kerana kebiasaan. Jurulatih bertanggungjawab memastikan pesilat berada dalam keadaan bersedia sebelum menjalani aktiviti yang lebih berat.

2.4 Cadangan Tempoh Keseluruhan

Secara amnya, bagi sesi latihan biasa selama 60 hingga 90 minit, jurulatih boleh memperuntukkan sekitar **10–15 minit untuk pemanasan dan regangan**, diikuti latihan utama dan seterusnya *cooling down* pada penghujung sesi. Tempoh tersebut boleh diubah mengikut umur pesilat, keadaan persekitaran, tahap intensiti latihan dan objektif sesi.

Sebagai contoh:

Komponen Sesi	Cadangan Tempoh
Pembukaan dan persediaan	2–3 minit
Pemanasan umum	3–5 minit
Mobiliti dan regangan dinamik	3–4 minit
Pergerakan khusus Gayong	3–5 minit
Jumlah pemanasan	10–15 minit
Latihan utama	40–60 minit
<i>Cooling down</i>	5–10 minit
Penutup latihan	2–3 minit

Struktur ini memberikan satu kerangka latihan yang teratur tanpa menetapkan tempoh yang terlalu rigid. Jurulatih masih mempunyai ruang untuk menyesuaikan latihan berdasarkan keadaan sebenar pesilat dan objektif pengajaran pada hari tersebut.

2.5 Hubungan dengan *Cooling Down*

Sebagaimana latihan dimulakan dengan persediaan fizikal, sesi latihan juga wajar diakhiri dengan proses penurunan intensiti secara beransur-ansur. Selepas latihan teknik, latihan berpasangan, latihan kecergasan atau aktiviti intensiti tinggi, pesilat

boleh melakukan berjalan perlahan, pergerakan ringan dan regangan yang bersesuaian.

Oleh itu, satu sesi latihan Silat Seni Gayong yang lengkap boleh dirumuskan melalui urutan:

Pemanasan → Regangan Dinamik → Latihan Khusus → Latihan Utama → Penurunan Intensiti → *Cooling Down* → Penutup.

Struktur ini membantu membentuk budaya latihan yang sistematik dan menekankan bahawa persediaan sebelum latihan serta pemulihan selepas latihan merupakan sebahagian daripada proses pembelajaran dan latihan persilatan yang bertanggungjawab.

3.0 Kepentingan Pemanasan dalam Latihan Silat Seni Gayong

Pemanasan mempunyai beberapa kepentingan terhadap pelaksanaan latihan Silat Seni Gayong. Pertama, pemanasan membantu meningkatkan suhu badan dan otot. Peningkatan suhu tersebut berkaitan dengan perubahan fisiologi yang dapat menyediakan otot untuk melakukan aktiviti fizikal (McGowan et al., 2015).

Kedua, pemanasan membantu menyediakan sistem neuromuskular. Silat memerlukan koordinasi antara mata, tangan, kaki, keseimbangan dan kawalan pusat graviti. Oleh itu, pemanasan yang melibatkan pergerakan berkaitan dengan teknik dapat membantu pesilat membuat peralihan daripada keadaan rehat kepada keadaan latihan.

Ketiga, pemanasan memberikan peluang kepada jurulatih untuk menilai keadaan fizikal pesilat sebelum latihan utama dimulakan. Pesilat yang mengalami kesakitan, keletihan atau keterbatasan pergerakan boleh dikenal pasti lebih awal. Pendekatan sedemikian merupakan sebahagian daripada pengurusan risiko dalam latihan.

Keempat, pemanasan boleh mempunyai fungsi psikologi. Pesilat diberikan masa untuk memberi tumpuan, membina kesiapsiagaan mental dan meninggalkan aktiviti harian sebelum memasuki sesi latihan. Dalam seni bela diri yang menekankan disiplin, kawalan diri dan kepatuhan kepada arahan guru, proses ini mempunyai nilai pendidikan yang tersendiri.

4.0 Struktur Pemanasan yang Sesuai

Pemanasan dalam latihan Silat Seni Gayong boleh disusun secara progresif seperti berikut:

Fasa	Aktiviti	Tujuan
1	Aktiviti ringan seperti berjalan atau berjoging	Meningkatkan aktiviti fisiologi secara beransur-ansur
2	Mobiliti sendi	Menyediakan sendi untuk pergerakan
3	Regangan dinamik	Menyediakan otot melalui julat pergerakan
4	Pergerakan asas Gayong	Menghubungkan pemanasan dengan teknik latihan
5	Latihan khusus berintensiti sederhana	Menyediakan tubuh untuk latihan utama

Struktur tersebut hendaklah disesuaikan dengan umur, tahap kecergasan, pengalaman, keadaan fizikal dan jenis latihan pesilat. Kanak-kanak, pesilat baharu dan pesilat berpengalaman tidak semestinya memerlukan bentuk pemanasan yang sama.

5.0 *Cooling Down* Selepas Latihan

Cooling down ialah proses menurunkan intensiti aktiviti secara beransur-ansur selepas latihan utama. Dalam konteks latihan Silat Seni Gayong, sesi ini tidak wajar dihentikan secara mendadak selepas aktiviti berintensiti tinggi. Sebaliknya, intensiti aktiviti boleh dikurangkan melalui pergerakan ringan sebelum pesilat berhenti sepenuhnya.

Herbert et al. (2018), melalui kajian sistematik mengenai *active cool-down*, menunjukkan bahawa aktiviti penyejukan badan mempunyai kesan tertentu terhadap beberapa aspek pemulihan, walaupun bukti terhadap pencegahan kesakitan otot selepas latihan adalah terhad. Oleh itu, *cooling down* perlu difahami sebagai

sebahagian daripada pengurusan sesi latihan dan proses peralihan fisiologi, bukannya sebagai jaminan bahawa semua bentuk kesakitan otot dapat dielakkan.

Selepas aktiviti ringan, pesilat boleh melakukan regangan yang terkawal dan tidak memaksa. Pada peringkat ini, matlamatnya adalah membantu pesilat beralih daripada keadaan latihan kepada keadaan rehat dan memberikan ruang untuk mengembalikan fokus serta ketenangan selepas aktiviti.

6.0 *Cooling Down* sebagai Sebahagian daripada Disiplin Latihan

Dalam latihan Silat Seni Gayong, *cooling down* mempunyai nilai yang lebih luas daripada aspek fisiologi kerana ia boleh dijadikan sebahagian daripada disiplin latihan. Selepas selesai latihan utama seperti latihan kuda-kuda, langkah dan pergerakan kaki, tumbukan, tangkisan, tendangan, latihan pasangan, latihan senjata atau latihan kecergasan, pesilat tidak seharusnya terus berhenti atau meninggalkan gelanggang. Sebaliknya, intensiti latihan hendaklah dikurangkan secara beransur-ansur melalui aktiviti seperti berjalan perlahan mengelilingi gelanggang, berjoging perlahan, menggoyangkan tangan dan kaki secara ringan serta melakukan pergerakan mobiliti sendi. Selepas itu, pesilat boleh melakukan regangan ringan pada bahagian yang banyak digunakan, seperti regangan betis dan paha selepas latihan tendangan, regangan pinggul selepas latihan kuda-kuda serta regangan bahu, lengan dan pergelangan tangan selepas latihan tumbukan dan tangkisan. Amalan ini menunjukkan bahawa sesuatu sesi latihan mempunyai permulaan, perkembangan dan penutup yang tersusun.

Selain itu, *cooling down* memberi peluang kepada jurulatih membuat penilaian ringkas terhadap keadaan pesilat selepas latihan. Sebagai contoh, selepas aktiviti berjalan perlahan dan regangan ringan, jurulatih boleh meminta pesilat berdiri dalam keadaan tenang, mengawal pernafasan dan melaporkan sekiranya mengalami sakit, kekejangan, pening, keletihan yang luar biasa atau ketidakselesaan pada anggota tertentu. Jurulatih juga boleh membuat pemerhatian terhadap cara pesilat berjalan, pergerakan anggota badan dan tahap keletihan yang ditunjukkan. Sebagai contoh, sekiranya seorang pesilat mengadu sakit pada lutut selepas latihan kuda-kuda atau mengalami ketidakselesaan pada bahagian pinggul selepas latihan tendangan, maklumat tersebut boleh direkodkan dan diambil kira ketika merancang latihan berikutnya. Dengan demikian, *cooling down* bukan sekadar aktiviti fizikal selepas

latihan, tetapi turut menjadi ruang untuk pemantauan dan maklum balas terhadap keadaan pesilat. Herbert et al. (2018) menjelaskan bahawa *active cool-down* mempunyai kesan tertentu terhadap beberapa aspek pemulihan selepas aktiviti fizikal, walaupun bukti terhadap pencegahan kesakitan otot adalah terhad.

Dalam konteks pendidikan seni bela diri, pendekatan ini turut membentuk sikap bertanggungjawab terhadap tubuh badan. Pesilat bukan sahaja diajar bagaimana melakukan teknik seperti tumbukan, tangkisan, tendangan, kunci, jatuhkan dan pergerakan kuda-kuda, tetapi juga diajar bagaimana menyediakan tubuh sebelum latihan dan mengurus keadaan fizikal selepas latihan. Sebagai contoh, pesilat dibiasakan untuk memulakan latihan dengan pemanasan dan regangan dinamik, melaksanakan teknik secara progresif mengikut arahan jurulatih, mengurangkan intensiti selepas latihan utama, melakukan berjalan perlahan dan regangan ringan serta mengawal pernafasan sebelum sesi ditamatkan. Rutin tersebut secara tidak langsung membentuk disiplin diri kerana pesilat memahami bahawa penjagaan tubuh merupakan sebahagian daripada tanggungjawab dalam latihan persilatan.

Amalan *cooling down* juga dapat membentuk budaya latihan yang menghargai disiplin, tertib, kawalan diri dan keselamatan. Sebagai contoh, pesilat yang baru selesai menjalani latihan intensif tidak terus duduk atau bersurai, sebaliknya mengikuti arahan jurulatih untuk melakukan aktiviti penurunan intensiti secara bersama. Jurulatih boleh memimpin pesilat melakukan berjalan perlahan selama dua hingga tiga minit, diikuti regangan betis, paha, pinggul, bahu dan lengan selama beberapa saat serta latihan pernafasan secara terkawal. Selepas keadaan fizikal lebih tenang, barulah sesi ditutup dengan arahan dan nasihat jurulatih. Proses tersebut memperlihatkan bahawa disiplin latihan Gayong bukan hanya terletak pada kepatuhan ketika melakukan teknik, tetapi turut merangkumi cara pesilat memulakan, melaksanakan dan menamatkan latihan dengan tertib.

Dengan demikian, *cooling down* wajar dijadikan sebagai komponen standard dalam setiap sesi latihan Silat Seni Gayong. Ia boleh dilaksanakan dalam tempoh kira-kira 5 hingga 10 minit, bergantung kepada intensiti latihan dan tahap pesilat. Aktiviti boleh terdiri daripada penurunan intensiti, berjalan perlahan, pergerakan anggota secara ringan, regangan yang sesuai dan kawalan pernafasan. Pelaksanaan secara konsisten akan membantu menjadikan pengurusan latihan lebih sistematik serta

memberikan pendidikan kepada pesilat bahawa prestasi fizikal perlu disertai dengan kesedaran terhadap keselamatan, penjagaan tubuh dan disiplin diri.

7.0 Keselamatan dan Profesionalisme Latihan

Amalan pemanasan, regangan dan *cooling down* juga boleh dianggap sebagai indikator pengurusan latihan yang lebih profesional. Garis panduan aktiviti fizikal menekankan kepentingan pendekatan yang bersesuaian dengan kemampuan individu dan peningkatan aktiviti secara beransur-ansur (American College of Sports Medicine, 2021).

Dalam Silat Seni Gayong, prinsip tersebut boleh diterjemahkan kepada beberapa amalan. Jurulatih hendaklah memastikan pesilat melakukan pemanasan sebelum teknik berintensiti tinggi, tidak memaksa regangan sehingga menyebabkan kesakitan, memberikan intensiti latihan secara progresif dan menyediakan tempoh *cooling down* pada penghujung sesi.

Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip bahawa latihan seni bela diri bukan semata-mata berkaitan pencapaian kemahiran teknikal. Keselamatan, disiplin, kawalan diri dan tanggungjawab terhadap tubuh merupakan sebahagian daripada proses pembentukan pesilat.

8.0 Cadangan Struktur Sesi Latihan

Secara praktikal, satu sesi latihan Silat Seni Gayong boleh disusun dalam empat bahagian utama:

Pertama, pembukaan dan persediaan latihan. Sesi dimulakan dengan penyusunan pesilat, arahan jurulatih dan persediaan mental.

Kedua, pemanasan dan regangan. Aktiviti ringan, mobiliti dan regangan dinamik dilakukan secara progresif.

Ketiga, latihan utama. Pesilat menjalani latihan teknik, aplikasi, kecergasan atau latihan berpasangan mengikut objektif sesi.

Keempat, *cooling down*. Intensiti dikurangkan secara beransur-ansur melalui aktiviti ringan dan regangan yang sesuai sebelum sesi ditamatkan.

Struktur ini menjadikan latihan lebih sistematik dan mengurangkan kecenderungan menjadikan pemanasan atau *cooling down* sebagai aktiviti yang dilakukan secara tidak konsisten.

9.0 Kesimpulan

Amalan regangan, pemanasan badan dan *cooling down* merupakan komponen penting dalam pengurusan latihan Silat Seni Gayong. Pemanasan membantu menyediakan tubuh dan sistem neuromuskular sebelum menghadapi aktiviti utama, manakala regangan yang sesuai dapat menyokong keperluan mobiliti dalam pelaksanaan teknik. Selepas latihan pula, *cooling down* memberikan proses peralihan yang lebih terkawal daripada aktiviti fizikal kepada keadaan rehat.

Dalam konteks Silat Seni Gayong, ketiga-tiga komponen ini wajar dijadikan sebahagian daripada **standard pengendalian sesi latihan**, khususnya dalam latihan yang melibatkan kanak-kanak, remaja dan orang dewasa. Amalan tersebut bukan sahaja menyokong aspek fizikal, tetapi turut mencerminkan disiplin, tanggungjawab dan profesionalisme seorang jurulatih. Dengan demikian, latihan Gayong dapat dilaksanakan bukan sahaja untuk meningkatkan kemahiran persilatan, tetapi juga dengan mengambil kira aspek keselamatan, kecergasan dan pengurusan fizikal pesilat secara menyeluruh.

RUJUKAN

1. American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
2. Behm, D. G., Blazevich, A. J., McHugh, M., & McHugh, M. (2016). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
3. Herbert, R. D., de Noronha, M., & Kamper, S. J. (2018). Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3), CD004577. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004577.pub3>
4. McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: Mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45, 1523–1546. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>

5. Page, P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109–119.