



Identifikasi kebiasaan pemanasan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah

The identification of heating habits in physical education subject in schools

*abcdeImam Andi Susanto, acYohanes Tauvan Juni Samodra , acUray Gustian 

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Indonesia

Received: 12 August 2021; Accepted 28 November 2021; Published 15 December 2021



ABSTRAK	ABSTRACT
<p>Pemanasan merupakan awal menuju latihan inti, jika pemanasan yang dilakukan menyenangkan maka latihan inti akan menyenangkan begitu pula sebaliknya jika pemanasan tidak menyenangkan bagi siswa maka pada latihan inti juga tidak akan menyenangkan. Tujuan penelitian untuk menggali informasi pemanasan yang terjadi di mata pelajaran pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian menggunakan angket yang diberikan ke siswa dengan jumlah 83 orang yaitu 52 orang siswa SMP dan 31 orang siswa SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata 82,3% siswa SMP dan 93% siswa SD menjawab ya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanasan dilakukan dengan cara lama yaitu <i>jogging</i> dan tentunya membosankan untuk dilakukan.</p>	<p>Warming up is the beginning to core training, if the warm-up is fun, the core exercises will be fun and vice versa if the warm-up is not fun for students, the core exercises will also not be fun. The purpose of the study was to explore information on warming that occurred in physical education subjects. The research method used is survey research with a quantitative approach. The research instrument used a questionnaire given to students with a total of 83 people, namely 52 junior high school students and 31 elementary school students. The results showed that the average score of 82.3% of junior high school students and 93% of elementary school students answered yes. Based on the results of the study, it showed that warming up was done the old way, namely <i>jogging</i> and of course it was boring to do.</p>
<p>Kata kunci: Kebiasaan; pemanasan; pendidikan jasmani</p>	<p>Keywords: Habit; warm-up; physical education</p>
<p>*Corresponding Author Email: imamandi667@gmail.com</p>	<p> https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7504</p>

Copyright © 2021 Imam Andi Susanto, Yohanes Tauvan Juni Samodra, Uray Gustian

How to Cite: Susanto, I. A., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Identifikasi kebiasaan pemanasan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 164-170. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7504](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7504)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga dilakukan secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Arifin, 2015). Olahraga dapat dikatakan sebagai kebutuhan hidup untuk mencapai kesehatan jasmani dan memberi pengaruh baik terhadap perkembangan rohani, sehingga ada efisiensi kerja alat-alat tubuh, keteraturan peredaran darah, pernafasa dan pencernaan (Gustiawati, 2017). Olahraga juga dapat membantu karakteristik masyarakat menjadi lebih baik dalam hidup, dan membentuk keselarasan jiwa dan raga sehingga mencapai keselarasan individual-sosial yang mandiri (Indrayogi, 2020).

Aktivitas olahraga melibatkan seluruh anggota tubuh yaitu otot, jantung, paru-paru, sendi dan lain-lain. Untuk itu, sebelum melakukan kegiatan olahraga diwajibkan untuk melakukan pemanasan agar terhindar dari cedera dan menyiapkan tubuh untuk masuk pada kegiatan inti saat berolahraga (Hanief & Sugito, 2015). Seperti yang dikatakan Kusworo dan Winarni (2017) pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen kedalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara psikologis dan fisik atau *physical performance* (Gandasari, 2020). Jika otot tidak siap ketika masuk ke dalam fase latihan inti maka akan mengakibatkan cedera pada otot. Untuk meminimalisasi terjadinya cedera dalam olahraga antara lain dengan cara pemanasan dan pendinginan yang baik (Nurchahyo, 2015), sehingga pemanasan sangat penting dilakukan sebelum memasuki latihan inti.

Pengembangan pemanasan olahraga dengan permainan akan sangat membantu dalam menaikkan suhu tubuh bagi peserta didik karena hal ini akan dilakukan dengan kegembiraan, sehingga peserta didik tidak mengalami kebosanan ketika melakukan pemanasan (Huda, 2018). menurut Bezkorovainyi (2015) permainan yang dilakukan saat pemanasan selain untuk meningkatkan minat siswa tetapi juga untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani mengingat bahwa pendidikan jasmani sangat erat kaitanya dengan keterampilan gerak. Karena pada umumnya pemanasan hanya diberikan dengan cara *jogging* maka akan kurang efektif sehingga hasil yang didapat dari pemanasan tidak akan menyeluruh bagi siswa yang melakukan (Jayanti, 2015).

Menurut Suhartoyo et al., (2019) guru yang sudah terbiasa dengan metode pembelajaran teoritis, mereka akan mengalami kesulitan untuk membuat metode yang lebih bervariasi atau metode mengajar yang mengedepankan kognitif, psikomotorik dan afektif. Oleh sebab itu, karakteristik siswa Sekolah Dasar juga harus diperhatikan apakah pemanasan yang diberikan mudah dipahami atau sulit untuk dipahami ditingkat SD. Menurut Nurkadri (2017) tahap terpenting dalam proses pembelajaran adalah analisis karakteristik siswa dimana karakteristik siswa cenderung berbeda yaitu pola pikir, persepsi dan cara mengatasi masalah. Menurut Zuhri et al., (2019) untuk mencapai efektifitas dari pembelajaran, yang harus dilakukan yaitu pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Dengan melakukan permainan sebagai pemanasan olahraga bagi siswa dapat mengatasi kebosanan serta tujuan dari pemanasan itu sendiri tercapai dan lebih efektif dari pemanasan yang dilakukan hanya dengan *jogging* (Mashud, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemanasan dengan permainan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemanasan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Permainan kecil dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pemanasan dengan peningkatan sebesar 7,4% (Prasetio et al., 2018). Menurut Nugraha (2015) menyatakan bahwa bermain merupakan dorongan yang timbul langsung dari dalam diri individu, bagi anak merupakan pekerjaan sedangkan orang dewasa sebagai hobi. Sehingga berdasarkan dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pemanasan yang dilakukan dengan bermain lebih efektif dilakukan dari pemanasan yang hanya dilakukan dengan *jogging*. Oleh karena itu guru mata pelajaran pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam memberikan pemanasan kepada siswa sehingga hasil pemanasan lebih efektif didapat oleh siswa untuk masuk ke materi inti dan tentunya mencegah terjadinya cedera. Dengan melakukan survei terhadap

pemanasan di sekolah dan dibuktikan dengan penelitian yang relevan menunjukkan bahwa pemanasan dengan bermain lebih efektif dilakukan di sekolah.

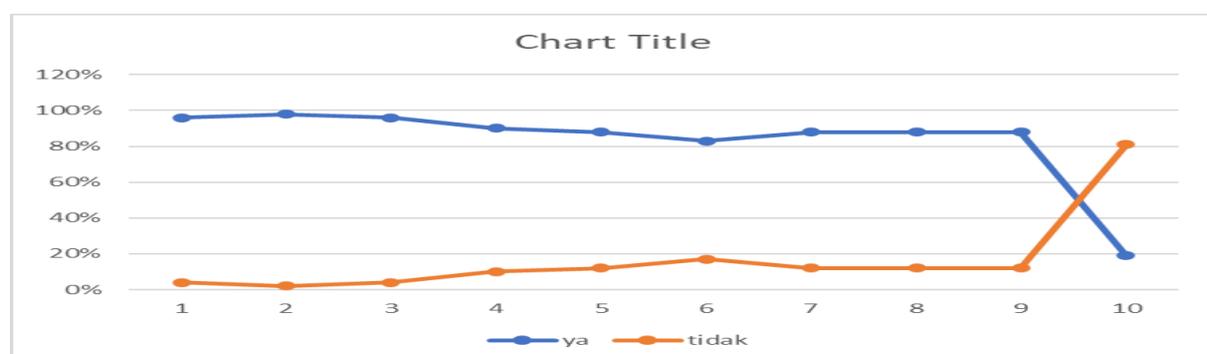
Tujuan dilakukan penelitian untuk mendapatkan data dan fakta di lapangan bagaimana pemanasan dilakukan di sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga pemanasan yang dilakukan dengan cara lama yaitu *jogging* kurang efektif untuk menaikkan denyut nadi dan tentunya cenderung membosankan bagi siswa. Survei pemanasan di sekolah dilakukan untuk melengkapi beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan dengan menggunakan metode R&D (*Riset and Development*).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif (Handayani, 2019). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pemanasan yang dilakukan di sekolah. Pengumpulan data didapat dari tanggapan yang diberikan siswa terhadap pemanasan di sekolah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP dan SD dengan jumlah keseluruhan 83 orang coba/sampel, yaitu siswa SMP berjumlah 52 orang dan siswa SD berjumlah 31 orang dengan rentang usia SD 11-13 tahun dan SMP 13- 15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Menurut Falah dan Fatimah (2019) metode analisis statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik analisis data yang digunakan deskriptif-frekuentif dengan menganalisis mean, median dan modus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada siswa SD dan SMP dengan jumlah total orang coba 83 orang, yaitu SD 31 orang dan SMP 52 orang. Kuesioner yang diberikan berupa pertanyaan tentang pemanasan yang diberikan di mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa. Sehingga berdasarkan pertanyaan, menunjukkan bahwa tidak ada pemanasan lain yang diberikan kepada siswa selain *jogging*.

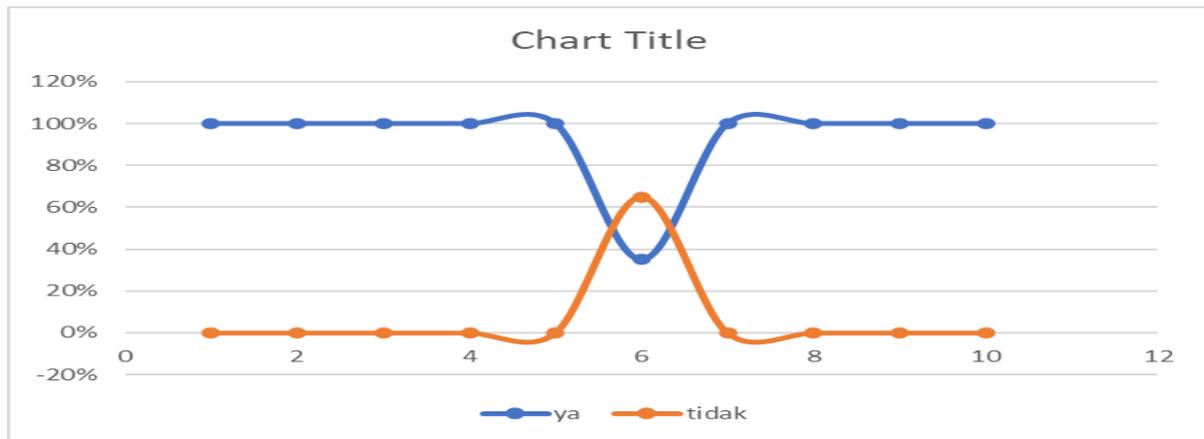


Grafik 1. Angket Tanggapan Siswa SMP Terhadap Pemanasan di Sekolah

Ket : p = pertanyaan

Berdasarkan tabel 1 siswa SMP di atas, menunjukkan bahwa rata-rata dari 83 sampel didapatkan hasil p1 96%, p2 98%, p3 96%, p4 90%, p5 88%, p6 83%, p7 88%,

p8 88%, p9 88%, p10 19%. Sehingga rata-rata siswa SMP menjawab bahwa tidak ada pemanasan yang diberikan selain *jogging*.



Grafik 2. Angket Tanggapan Siswa SD Terhadap Pemanasan di Sekolah

Ket : p = pertanyaan

Berdasarkan tabel 2 siswa SD di atas, menunjukkan bahwa rata-rata dari 31 sampel didapatkan hasil p1 – p5 100%, p6 35%, dan p7-p10 100%. Sehingga rata – rata siswa SD menjawab bahwa tidak ada pemanasan yang dilakukan selain *jogging*. Pemanasan olahraga di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas terutama aktivitas yang paling diminati oleh para siswa di sekolah tersebut (Permana et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa siswa lebih senang melakukan pemanasan dengan cara bermain. Seperti yang dikatakan oleh Gandasari (2020) jika pemanasan dilakukan dengan game atau permainan, dapat meningkatkan respon siswa sebelum menyampaikan materi inti.

Pemanasan merupakan hal yang paling mendasar yang harus dilakukan berupa aktivitas fisik sebelum melakukan latihan (Gray et al., 2011; Mustafa & Sugiharto, 2020). Selain meningkatkan suhu otot, pemanasan juga dapat memungkinkan terjadinya beberapa perubahan internal terhadap atlet sehingga memaksimalkan pencapaian suhu otot agar dapat memaksimalkan kinerja otot (Dvorak & Racinais, 2010). Pemanasan harus dilakukan sebelum masuk ke latihan inti dan tentunya mencegah terjadinya cedera, namun jika pemanasan yang dilakukan kurang efektif juga dapat menyebabkan terjadinya cedera terhadap pelaku olahraga (Nurcahyo, 2015). Sehingga pemanasan yang dilakukan harus menyenangkan agar manfaat dari pemanasan yang didapat lebih efektif.

Berdasarkan tabel 1 dan 2 statistik deskriptif kusioner di atas menunjukkan bahwa siswa selalu melakukan pemanasan dengan cara *jogging*. Dengan rata – rata jawaban ya, yaitu 83% dari 52 orang sampel siswa SMP dan 93% dari 31 orang siswa SD. Sehingga perlunya modifikasi pemanasan di sekolah khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keefektifan dan manfaat dari pemanasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu (Amaliya et al., 2019; Wijaya et al., 2020; Gandasari, 2020; Yusuf et al., 2020; Nurcahyo, 2015; Permana et al., 2018; Mashud, 2019; Yudanto, 2015), menyatakan bahwa pemanasan yang dilakukan dengan permainan lebih menyenangkan dari pemanasan yang dilakukan dengan cara yang biasanya yaitu *jogging*. Manfaat pemanasan dengan permainan lebih efektif dibanding pemanasan yang hanya dilakukan dengan *jogging*, terutama bagi siswa SD dan SMP.

Penelitian ini membuktikan bahwa sampai saat ini pemanasan di sekolah masih dilakukan dengan cara lama atau hanya dengan *jogging*. Sehingga pemanasan yang dilakukan oleh siswa cenderung membosankan dan manfaat yang didapat kurang efektif. Modifikasi pemanasan diperlukan untuk meningkatkan motivasi siswa saat melakukan pemanasan, jika pemanasan dilakukan dengan menyenangkan siswa akan termotivasi untuk bergerak saat masuk ke materi inti (Gandasari, 2020). Pemanasan dapat dilakukan dengan permainan yang berhubungan dengan materi inti (Wijaya et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari kusioner siswa SD dan SMP pada tabel 1 dan 2 menyatakan bahwa pemanasan yang diberikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah hanya dilakukan dengan *jogging*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perlunya modifikasi dari pemanasan agar tidak dilakukan hanya dengan *jogging* saja. Pemanasan dengan bermain lebih efektif dilakukan dari pemanasan sebelumnya yang hanya dilakukan dengan *jogging* dan tentunya tidak membosankan bagi siswa saat melakukan. Keterbatasan penelitian yang dilakukan kurang luas yaitu hanya dilakukan dengan satu SD dan satu SMP. Bagi pembaca yang ingin melanjutkan penelitian seperti penelitian di atas, silakan melanjutkan pada tahap “keterbatasan penelitian” dengan menambah jumlah sampel penelitian agar penelitian yang dilakukan lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing yang telah membantu selama proses penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SDN 02 Teluk Batang dan SMPN 01 Selakau yang bersedia menerima peneliti untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliya, L. R., . S., & Ginanjar, R. (2019). Hubungan Tekanan Panas Terhadap Suhu Tubuh dan Denyut Nadi Pada Masyarakat yang Bekerja di Lingkungan Pelabuhan Tradisional Desa Eretan Wetan Kecamatan Kandanghaur Kabupaten Indramayu Tahun 2018. *PROMOTOR*, 2(1), 37-42. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i1.1787>
- Arifin, Z. (2015). Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri Se- Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 1567-1573. <https://doi.org/10.15294/active.v4i2.4630>
- Bezkorovainyi, D. O. (2015). Application of real-methodic for mastering arm wrestling techniques. *Physical Education of Students*. 19(5), 25-31. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0502>
- Dvorak, J., & Racinais, S. (2010). Training and playing football in hot environments. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(3). 4-5. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01203.x>
- Falah, B. N., & Fatimah, S. (2019). Pengaruh gaya belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika siswa. *Euclid*, 6(1), 25-31. <https://doi.org/10.33603/e.v6i1.1226>

- Wijaya, G. H., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan model pembelajaran Senam Karate Kids (SKK) di SDI At'taqwa Surabaya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 46-50. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.760>
- Gandasari, M. F. (2020). Pengembangan model pemanasan berbasis permainan pramuka pada siswa SMP. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 1(1), 26-32. <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i1.34>
- Gray, K., Knobe, J., Sheskin, M., Bloom, P., & Barrett, L. F. (2011). More than a body: Mind perception and the nature of objectification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1207-1220. <https://doi.org/10.1037/a0025883>
- Gustiawati, R. (2017). Penerapan Materi Model Pembelajaran Permainan Kecil di Dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VI SDN Mekarsari 05 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 80-72
- Handayani, H. Y. (2019). Sosialisasi stretching dinamis bola basket bersama persatuan bola basket seluruh indonesia kabupaten bangkalan di Sekolah Dasar Negeri Keraton 3. *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24-33. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.636>
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 112-115. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Huda, A. A. (2018). Pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli (studi pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2) 321-326. <https://doi.org/10.17977/um044v4i1p15-22>
- Indrayogi, I. (2020). Korelasi antara tingkat kebugaran jasmani (physical fitness) dan kesehatan mental (mental hygiene) dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7-10. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>
- Jayanti, K. D. (2015). Pengaruh Intensitas latihan senam aerobik high impact, low impact, dan mix impact terhadap physical efficiency index ditinjau dari denyut nadi istirahat. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(2), 15-17. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Kusworo, H., & Winarni, S. (2017). Model pemanasan berbasis gerak dan lagu bagi anak tunanetra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(1), 19-24. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i1.21024>
- Mashud. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 47. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Sainitika*, 5(2), 199-218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 14-26. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>

- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*. 6(1), 911-915. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Nurkadri. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi*. 1(2), 34-36. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Permana, R., Nugraha, M. F., Hendrawan, B., Pratiwi, A. S., Nurfitriani, M., & Saleh, Y. T. (2018). Sosialisasi olahraga tradisional untuk meningkatkan kebugaran dan minat siswa SD terhadap pembelajaran olahraga di wilayah Kecamatan Tamansari. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1) 78-83. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i1.233>
- Prasetyo, E., Sutisjana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syaferi, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8-15. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Alanazi, H. M. (2014). Role of warming-up in promoting athletes health and skills. *Nature*, 514, 5–6. <https://doi.org/10.1038/514005b>
- Yudanto. (2015). Pemanasan dalam bentuk permainan pada pembelajaran permainan sepakbola di Sekolah Dasar. *Medikora*, 2(1), 20-28. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4727>
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Wiyarno. (2020). Pengembangan Pemanasan dinamis dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tingkat sekolah menengah pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>
- Zuhri, A. M., Alfin, J., Fuad, A. Z., & Suhartono, S. (2019). Identification of the Role of Schools and New Media Against the Development of Intolerance in the World of Contemporary Education. International Conference on Emerging Media, and Social Science, ICEMSS 2018, 7-8 December 2018, Banyuwangi, Indonesia. 70-74. <https://doi.org/10.4108/eai.7-12-2018.2281747>