

## MODEL WARMING UP OLAHRAGA BERBASIS PERMAINAN

Robby Kurniawan<sup>1\*</sup>, Eko Prabowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
Kampus 2 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jl. Perjuangan No.81, Marga Mulya, Bekasi Utara, Kota  
Bekasi, Jawa Barat, Indonesia 17143.

Corresponding author. Email : [robby.kurniawan@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:robby.kurniawan@dsn.ubharajaya.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa model *warming up* olahraga berbasis permainan. Model pengembangan dalam penelitian ini, berupa model prosedural yang bersifat deskriptif, karena dalam penelitian ini menggariskan atau menggunakan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk yang berupa model *warming up* olahraga berbasis permainan. Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan sepuluh langkah, yaitu: 1) penelitian pendahuluan, 2) perencanaan pengembangan model, 3) pengembangan desain model pembelajaran, 4) validasi pakar dan revisi model, 5) ujicoba kelompok kecil dan revisi, 6) ujicoba skala besar, 7) revisi produk skala besar, 8) ujicoba pemakaian dalam kondisi yang sesungguhnya, 9) revisi produk kembali, 10) Pembuatan produk massal setelah diperbaiki. Uji validasi menggunakan validasi isi dan uji reliabilitas menggunakan Indeks Kesesuaian Kasar (*Crude Index Agreement*), hasil uji reliabilitas memperoleh koefisien sebesar 0,73. Uji coba skala kecil dan skala luas dilaksanakan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Uji coba skala kecil menggunakan mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2017 sebanyak 9 mahasiswa dan uji coba skala luas menggunakan mahasiswa prodi yang sama angkatan 2018 dan 2019 dengan jumlah 50 mahasiswa. Hasil akhir penelitian ini berupa 30 model *warming up* olahraga berbasis permainan.

**Kata Kunci:** Olahraga, Model *Warming Up*, Permainan.

**Abstract.** This study aims to produce a game-based warming up sport model. The development model in this study is a descriptive procedural model, because in this study, it outlines or uses the steps that must be followed to produce a game-based warming up sport model. The procedure used in this study used ten steps, namely: 1) preliminary research, 2) model development planning, 3) learning model design development, 4) expert validation and model revision, 5) small group trials and revisions, 6) large-scale trials, 7) large-scale product revisions, 8) trials use in real condition, 9) revision of product back, 10) manufacture of mass product after repair. The validation test uses content validation and the reliability test uses the Crude Index Agreement, the reliability test results obtain a coefficient of 0.73. Small-scale and wide-scale trials were carried out at Bhayangkara University, Jakarta Raya. The small-scale trial used 9 students of the Sports Training Study Program class of 2017 and the large-scale trial used the same study program students of 2018 and 2019 with a total of 50 students. The final result of this research is 30 game-based warming up sports models.

**Keywords:** *Warming Up Model, Game.*

### PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi peneliti di beberapa kampus, sekolah serta klub olahraga di kota Bekasi dalam melaksanakan proses pembelajaran dan latihan, aktivitas pemanasan yang

bervariasi, menyenangkan dan mengarah ke aktivitas utama masih tergolong sangat minim, sehingga peserta didik yang melaksanakan terlihat kurang antusias dan bersemangat. Apabila hal ini dibiarkan maka pemanasan yang dilaksanakan tidak

akan maksimal dan akan membuat peserta didik kurang siap dalam aktivitas utama, dan di khawatirkan akan terjadinya cedera dan menurunnya prestasi peserta didik.

Dengan kondisi ini, peneliti mencoba berupaya menelaah apa yang menjadi kendala bagi dosen, guru dan pelatih terutama ketika melakukan *warming up*. Peneliti menilai kurang efektifnya aktivitas *warming up* yang dilaksanakan oleh peserta didik sehingga ketika aktivitas utama banyak peserta didik yang tidak maksimal bahkan ada yang cedera,. Untuk aktivitas utama yang baik, tubuh harus melaksanakan *warming up* yang menyenangkan dan gerakannya mengarah ke aktivitas utama, sehingga dalam melaksanakan aktivitas utama tubuh peserta didik sudah dalam keadaan siap untuk menerima aktivitas yang lebih berat. Namun yang menjadi kendala dalam aktivitas *warming up*, kegiatannya terlihat kaku dan membosankan.. Melihat keadaan seperti ini muncul ide bagi peneliti untuk merancang buku yang bisa dijadikan pedoman untuk membantu pembelajaran dan latihan olahraga terutama pada saat melakukan *warming up*. Buku ini diharapkan mampu menjadi pedoman bagi dosen, guru dan pelatih dalam menyiapkan aktivitas *warming up* dalam kegiatan olahraga, dari uraian diatas peneliti akan

mencoba merancang sebuah buku yang lengkap dengan video pelaksanaan yang berisikan model *warming up* olahraga berbasis permainan.

Olahraga harus dilakukan secara teratur agar manfaatnya bisa dirasakan dengan maksimal. Syafrudin dkk (2011) menyatakan olahraga secara teratur dapat dilakukan dengan memperhatikan hal berikut :

- a. Latihan olahraga sebaiknya sebelum makan atau 2 jam setelah makan
- b. Luangkan waktu sebelum dan sesudah pelatihan untuk pemanasan dan pendinginan
- c. Targetkan latihan 3 – 5 kali setiap minggu
- d. Pilih jenis latihan yang dapat nada nikmati dan ajaklah teman – teman untuk latihan bersama. Sehingga kegiatan olahraga menjadi acara yang menyenangkan dan selalu diharapkan.

*Warming Up* atau yang kita sebut sebagai pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan berperan sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Menurut Luxbacher (2004) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran

darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. Selain itu pemanasan juga akan membuat sistem organ seperti paru – paru dan jantung dapat bekerja dan terlatih dengan baik. Tilog (2018) berpendapat jenis olahraga yang baik untuk paru – paru adalah yang berupa lari, lompat, dan gerakan yoga.

Pemanasan merupakan persiapan aktivitas pertama dari latihan olahraga (Kravitz, 1997). Hal ini sama seperti yang dikemukakan Alter (1996) menerangkan bahwa dengan melakukan latihan atau pemanasan diharapkan dapat memberikan penyesuaian pada kondisi tubuh atlet dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas olahraga, dan pemanasan juga diharapkan dapat memperbaiki penampilan atlet dan dapat mengurangi resiko cedera. Menurut Lutan (2000) tujuan pemanasan adalah : (1) menyiapkan siswa agar segera menyiapkan diri dengan tugas ajar, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, (3) merengangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari.

Menurut Mulyaningsih, dkk (2009) juga menerangkan bahwa tujuan dari pemanasan adalah a) meningkatkan suhu

tubuh, b)memenuhi hasrat bergerak anak, yang sebelumnya duduk berjam jam di bangku sekolah, c) membawa / menyiapkan panas badan anak yang optimal, untuk menerima latihan yang berikutnya, d) membawa jiwa dan rasa anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani, e) menghindari unsur cedera. Setelah melihat pemaparan diatas maka penulis dapat menyimpulkan, bahwa pemanasan atau erengangan sebelum melakukan aktivitas olahraga itu sangatlah dibutuhkan oleh tubuh, karena jika pemanasan tidak dilakukan maka akan memberikan dampak yang sangat besar contohnya: otot tidak siap dan kaku, kram, kurang percaya diri (nerveus), dan dampak yang lebih parah lagi adalah resiko cedera sangat besar.Waktu untuk melakukan pemanasan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan fisik dan kondisi yang ada. Namun akan lebih baik jika pemanasan dilakukan secara intensif untuk meningkatkan suhu tubuh, sehingga menyebabkan tubuh berkeringat, dan jangan sampai dilakukan secara berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan. Berbeda jika cuaca dingin pemanasan dapat dilakukan dengan lebih intensif lagi. Bentuk dari pemanasan sebenarnya sangatlah banyak, hal ini karena pemanasan disesuaikan dengan olahraga atau aktivitas fisik yang akan dilakukan.

Beberapa contoh pemanasan dapat dilakukan dengan berlari-lari kecil/ jogging, pemanasan statis, pemanasan dinamis, atau bisa juga melalui bentuk-bentuk permainan sederhana, dan masih banyak lagi yang lainnya, intinya dalam pemanasan harus mengandung unsur-unsur yang menyenangkan, mudah, semangat, dan membuat siswa tertarik dengannya, sehingga dengan begitu siswa akan semangat dalam mengikuti pelajaran, atau aktivitas olahraga berikutnya.

Strategi mengajar masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri. Guru dituntut harus dapat kreatif dan mampu melakukan pengamatan dengan baik sehingga tepat dalam menerapkan suatu strategi mengajar kedalam proses pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan dari siswa tersebut sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar dan tujuan dari proses pembelajaran tersebut tercapai dengan baik.

Sukintaka (2007) didalam bukunya menjelaskan mengenai sifat bermain yaitu :

- (1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- (2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- (3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan,

menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Bermain dapat mengembangkan kemampuan lain yang dimiliki oleh anak. Salah satunya ialah anak dapat menunjukkan keterampilan gerak mereka selama mengikuti permainan sehingga dapat diketahui anak tersebut berbakat dalam kegiatan olahraga. Fungsi kegiatan bermain pada anak ialah *mastery play*, sesuai dengan pendapat Tedjasaputra (2006) yang menyatakan bahwa sebagian besar kegiatan bermain pada anak disebut sebagai *mastery play*, atau bermain untuk menguasai keterampilan tertentu karena kegiatan tersebut dapat merupakan latihan bagi anak untuk menguasai keterampilan - keterampilan yang baru baginya melalui pengulangan-pengulangan yang dilakukan anak.

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak. Di dalam

bermain seorang anak memberikan batasan-batasan, batasan tersebut antara lain batasan tempat dan waktu, mengikuti aturan dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan kesepakatan bersama. Bermain dapat digunakan untuk membantu anak dalam mengembangkan potensi fisik, kognitif, sosial dan emosi bukan sekedar pada aspek psikomotor saja melainkan lebih kompleks untuk pengaruh bermain. Ada beberapa pengaruh dalam bermain yang disimpulkan oleh Furqon (2006) dalam perkembangan anak, yaitu: 1) Pengembangan keterampilan gerak, 2) Perkembangan fisik dan kesegaran jasmani, 3) Dorongan berkomunikasi, 4) Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, 5) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, 6) Sumber belajar, 7) Rangsangan bagi kreatifitas, 8) Perkembangan wawasan diri, 9) Belajar bermasyarakat, 10) Perkembangan kepribadian.

Pendekatan bermain adalah suatu proses atau cara penyampaian pembelajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Pendekatan bermain memberikan kebebasan kepada siswa untuk bergerak yang akan merangsang

anak melakukan gerakan yang diperintahkan sesuai materi yang akan diberikan. Sesuai dengan penjelasan dalam buku Biskop dan Mavis Curtis (2005) menyatakan bahwa anak-anak dapat secara aman bereksplorasi dan bereksperimen karena mereka merasa aman dan percaya diri di arena bermain.

Terkait hal tersebut terlihat bahwa penerapan pendekatan bermain tersebut merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan yang memiliki fungsi dengan tujuan yang sama, yaitu sebagai suatu cara memudahkan siswa dalam belajar serta agar pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara efisien dan efektif yang pada akhirnya prestasi dan hasil belajar dapat dicapai secara optimal. Dengan melakukan pendekatan bermain peserta didik akan merasa senang, gembira, aktif, dan tidak merasa cepat bosan sehingga proses pembelajaran lari cepat berjalan dengan baik dan benar dan tujuan dari pembelajaran bisa tercapai dengan baik dan benar.

Sholihin (2019) telah melakukan penelitian untuk melihat pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani,

Olahraga dan Kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan siswa dalam pembelajaran dengan pemanasan menggunakan permainan kecil. Selanjutnya Lubena (2017) menggunakan model pembelajaran keterampilan lari gawang (A.D.L) berbasis permainan untuk siswa SMA. Melalui treatment yang diberikan, siswa berhasil meningkatkan kemampuan dalam pembelajaran lari gawang. Selain itu, Finalosa, F. & Hartani, S.C.Y., (2014) juga meneliti pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran bola basket. Hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan minat siswa dalam pembelajaran bola basket.

Pada penelitian relevan terdahulu, Farlin, B., dkk (2016) mengembangkan model *warming up* berbasis permainan tradisional pada peserta didik SMP. Model permainan yang dikembangkan terdiri dari 3 model permainan, yaitu permainan depan belakang, Pukat Ikan dan Menggumpulkan Ikan. Model pemanasan lainnya yang telah dilakukan adalah model pemanasan berbasis gerak dan lagu bagi anak tunanetra. Kusworo, H & Winarni, S (2017) telah mengembangkan model pemanasan yang dapat mengajarkan siswa tunanetra bergerak pemanasan/ beraktivitas menggunakan media. Munandar (2017)

juga telah membuat model latihan *SMASH* sepak takraw untuk atlet DKI. Namun model latihan ini masih terbatas untuk melatih kemampuan *SMASH* dalam sepak takraw.

Pada penelitian lainnya Mangun, F.A., & Budiningsih, M (2017) telah menemukan 100 model baru dan modifikasi untuk latihan *SMASH* pada cabang olahraga bulutangkis untuk atlet ganda. Selanjutnya, Gandasari (2020) telah mengembangkan model pemanasan berbasis permainan pramuka pada siswa SMP. Bentuk model pemanasan lainnya juga telah dikembangkan oleh Segi, L. & Seran, L.M., (2019) yang menggunakan video pembelajaran gerak tari gawi sebagai pemanasan olahraga sepakbola siswa SSB Indonesia Muda Ende.

Berdasarkan penelitiannya, Yudanto (2011) juga telah membuat model pemanasan dalam bentuk permainan untuk siswa Sekolah Dasar pada permainan sepakbola. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada 8 model pemanasan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Model pemanasan ini dikhususkan untuk pembelajaran sepakbola dan untuk siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, model pemanasan berbasis permainan masih terbatas untuk beberapa

cabang olahraga. Sejauh ini belum terlihat bentuk pemanasan (*warming up*) berbasis permainan yang bisa dipakai oleh semua cabang olahraga dan semua kelompok umur. Penelitian yang saya lakukan adalah model pemanasan berbasis permainan yang dapat dipakai untuk semua jenis aktivitas olahraga dan semua kelompok umur dengan jumlahnya 30 model permainan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model *warming up* olahraga berbasis permainan.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Kampus 2 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berjumlah 50 orang dan memerlukan waktu 2 Bulan. Peneliti menggunakan desain penelitian *research and development* atau *R & D. Research and development* merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk dan mampu menguji keefektifan produk tersebut (Sugiono, 2012). Peneliti menciptakan sebuah buku yang akan membantu dosen, guru dan pelatih dalam proses pembelajaran dan latihan olahraga. Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) Penelitian pendahuluan. (2) Perencanaan

pengembangan model. (3) Pengembangan desain model pembelajaran. (4) Validasi pakar dan revisi model. (5) Ujicoba kelompok kecil dan revisi. (6) Ujicoba skala besar (7) Revisi produk skala besar. (8) Ujicoba pemakaian dalam kondisi yang sesungguhnya. (9) Revisi produk kembali. (10) Pembuatan produk massal setelah diperbaiki.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Aktivitas olahraga yang baik adalah aktivitas yang dirancang dan tersusun secara sistematis. Dimulai dari *warming up*, aktivitas utama hingga *colling down*. *Warming up* atau yang biasa kita sebut pemanasan adalah aktivitas pertama yang dilakukan dalam berolahraga. *Warming up* bertujuan untuk mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas utama. *Warming up* yang baik akan menjadikan tubuh lebih bersemangat dan membuat tubuh kita lebih siap menghadapi kegiatan inti yang lebih berat serta mencegah terjadinya cedera saat berolahraga. *Warming up* juga merupakan aktivitas penting yang tidak boleh dilewatkan seseorang apabila ingin berolahraga. Penelitian ini membahas model *warming up* dengan model permainan sehingga peserta didik lebih menikmati aktivitas dan mengurangi kebosanan sehingga peserta didik lebih siap dalam aktivitas utama.

### **Definisi Operasional**

Berdasarkan konsep mengenai pengembangan model *warming up* olahraga berbasis permainan, maka secara operasional yang dimaksud dengan pengembangan model *warming up* olahraga berbasis permainan adalah bentuk-bentuk *warming up* dalam bentuk bermain yang digunakan dalam aktivitas olahraga yang dihubungkan dengan aktivitas inti yang akan dilakukan sebelum memasuki aktivitas utama atau inti dalam aktivitas keolahragaan baik itu olahraga pendidikan, prestasi ataupun rekreasi.

### **Uji Validasi Ahli dan Uji Reliabilitas**

#### **Produk**

Validasi yang digunakan dalam uji validasi ahli adalah berdasar pada validitas isi. Pada dasarnya validitas isi menunjuk kepada cakupan materi atau bahan sesuai dengan ruang lingkup materi yang diajarkan atau mengukur tujuan khusus tertentu yang relevan dengan materi atau isi yang akan diberikan, Validator dalam penelitian ini adalah ahli bidang olahraga pendidikan dan ahli olahraga prestasi. Peserta didik dan pelatih serta guru dan dosen merupakan subjek dalam penelitian ini, karena pelaksanaan uji penggunaan media dilakukan dalam perkuliahan praktel olahraga PKO UBJ sehingga dosen dan peserta didik memiliki peranan penting

dalam penggunaan buku dalam mempersiapkan aktivitas *warming up*, sehingga pada proses ini dapat dilihat efektifitas dalam penggunaan buku dalam mempersiapkan aktivitas *warming up* sebelum latihan atau pembelajaran

Reliabilitas instrumen menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya dan diandalkan (Arikunto, 1997). Disamping itu, reliabilitas menunjuk pada konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala-gejala yang sama, yang artinya bahwa setiap pengukuran harus memiliki kemampuan untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten.

Pengujian reliabilitas model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar menggunakan reliabilitas pengamatan atau dengan mencari koefisien kesepakatan diantara para pengamat. Pengujian reliabilitas pengamatan menunjuk pada pengertian bahwa menentukan reliabilitas instrumen dengan menggunakan kesepakatan diantara beberapa pengamat atau juri. Untuk mencari reliabilitas dengan cara mencari Indeks Kesesuaian Kasar (*Crude Index Agreement*), dengan rumus sebagai berikut:

$$IKK = n : N$$

Keterangan:

IKK : Indeks Kesesuaian Kasar n :

Jumlah kode yang sama

N : Banyaknya objek yang diamati

(Arikunto, 1997).

Hasil pengujian reliabilitas model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar didapatkan koefisien sebesar 0,73. Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dan validitas, dapat disimpulkan bahwa *warming up* olahraga berbasis permainan telah memenuhi syarat valid dan reliabel untuk dapat digunakan pada sampel yang sesungguhnya.

#### **Revisi Produk sebelum Uji Coba**

Model *warming up* olahraga berbasis permainan, pada tahap uji validasi ahli terdapat beberapa masukan dan saran untuk revisi atau perbaikan model. Beberapa masukan dan saran yang telah didapatkan dari ahli dan dosen keolahragaan adalah sebagai berikut: 1) pada permainan "Shooter Leg" sasaran adalah lutut ke bawah dan bola yang digunakan menggunakan bola plastik atau bola yang lunak dan pada permainan "Lampu Lalu Lintas" gerakan yang akan dilakukan disesuaikan dengan instruksi pelatih atau guru.

#### **Uji Coba Skala Kecil**

Uji coba skala kecil dilakukan,

setelah model dilakukan uji validasi dan diikuti dengan revisi dari para ahli dan guru Pendidikan Jasmani. Uji coba skala kecil dilakukan di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi pada mahasiswa prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2017 dengan jumlah 9 mahasiswa. Uji coba skala kecil ini dilakukan untuk mendapatkan informasi apakah model tersebut dapat dilaksanakan serta dapat mengumpulkan informasi masukan-masukan mengenai model *warming up* olahraga berbasis permainan.

Berdasarkan uji coba skala kecil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk *warming up* olahraga berbasis permainan dapat diujicobakan pada sampel sesungguhnya yaitu mahasiswa prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2018 dan 2019.

#### **Revisi Produk setelah Uji Coba Skala Kecil**

Revisi produk model *warming up* olahraga berbasis permainan, setelah dilakukan uji coba skala kecil perlu dilakukan. Masukan dan saran yang didapatkan setelah melakukan uji coba skala kecil, berupa penambahan keterangan pada gambar pada masing-masing permainan, untuk memperjelas petunjuk pelaksanaan permainan yang dilakukan

## **Uji Coba Skala Besar**

Uji coba skala besar merupakan uji coba akhir sebelum model *warming up* olahraga berbasis permainan benar-benar dapat digunakan. Uji coba skala besar dilaksanakan pada mahasiswa prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 50 orang.

## **Hasil Pengembangan Model**

Hasil pengembangan berupa *warming up* olahraga berbasis permainan dihasilkan delapan (30) model pemanasan. Adapun model pemanasan tersebut adalah sebagai berikut:

### **1. *Take & Run From Twister***

Permainan ini dimainkan oleh 2 - 4 tim dengan setiap tim berisi minimal 3 pemain. Dalam permainan ini setiap pemain berlomba mengumpulkan benda (poin) yang sudah ditentukan didalam area permainan. Dalam permainan ini ada satu juri yang berdiri tepat di tengah area permainan dengan memegang bola yang diikatkan dengan sebuah tali, juri tadi melakukan gerakan memutar bola tersebut dengan berpegang ke tali dengan jarak secara acak. Setiap pemain yang mengumpulkan benda (poin) harus berusaha menghindari bola dan tali yang

digerakkan oleh juri tadi dalam mengumpulkan poin.

### **2. *Maling Kemalingan***

Permainan ini dimainkan oleh 4 tim yang masing – masing diisi minimal 2 orang. Setiap pemain secara bergantian berlari mengambil cone tim lawan dan diletakkan ke dalam huula hoop tim tersebut. Setiap pemain boleh mengambil cone tim manapun dan cone yang ada pada tim tersebut juga bisa diambil oleh lawan manapun.

### **3. *Balap Buaya***

Permainan ini dimainkan oleh 2 orang setiap timnya, dimana untuk berpindah dari titik A ke titik B pemain pertama harus bergerak hanya dengan tangan dengan kedua kaki pemain pertama harus dipegang dan diangkat dari belakang oleh pemain kedua. Ketika sudah sampai di titik B tim tersebut harus kembali ke titik A dengan Pemain kedua yang bergerak dengan tangan dan pemain pertama yang memegang dan mengagkat kaki pemain kedua dari belakang.

### **4. *Kejar Balik***

Permainan ini terbagi atas 3 jenis pemain yaitu (A) pemain yang mengejar, (B) dikejar dan (C) menunggu. Pemain yang A harus berusaha menyentuh pemain B. Jika pemain A berhasil menyentuh B, maka mereka bertukar peran. Namun jika

pemain B duduk didepan pemain C, maka pemain A yang mengejar akan menjadi pemain yang dikejar oleh pemain C, dan begitu seterusnya.

#### **6. Hitam Hijau**

Permainan ini bertujuan melatih konsentrasi dan reaksi seseorang. Permainan ini dipimpin guru atau instruktur yang memberi aba – aba hitam atau hijau. Jika guru menyebut kata hitam, maka pemain hitam mengejar pemain hijau, dan jika guru menyebut kata hijau maka pemain hijau mengejar pemain hitam.

#### **7. Lari Bowling**

Permainan ini dimainkan oleh 5 hingga 10 orang setiap timnya. Pemain berbaris di titik A dengan pemain paling belakang memegang sebuah bola. Saat permainan dimulai, pemain yang memegang bola harus menggelindingkan bola tersebut diantara kaki rekan setim dan pemain paling depan menangkap bola tersebut, lalu berlari ke titik B, selanjutnya pemain yang berlari dengan bola tadi berlari ke titik A hingga menjadi pemain paling belakang dan melanjutkan menggelindingkan bola tersebut kepada pemain yang sudah menunggu giliran selanjutnya untuk berlari.

#### **8. Tic Tac Toe**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang setiap tim berisi 3 – 7 orang dengan

tujuan berlari secara bergantian ke arah area yang berisi 9 lingkaran untuk membentuk garis lurus vertikal, horizontal ataupun diagonal dengan menggunakan penanda untuk masing – masing tim.

#### **9. Menjala Ikan**

Permainan ini dimulai dengan membagi setiap pemain menjadi satu pasang ( 2 orang ) dan saling bergandengan, dan yang tidak dapat pasangan harus bertugas mengejar kelompok yang mendapat pasangan. Setiap pasangan yang berhasil disentuh / ditangkap pengejar harus bergabung dan bergandengan untuk mengejar pasangan yang lain.

#### **11. Shooter Leg**

Permainan ini dimainkan oleh minimal 10 orang, dimana salah satu diantara pemain berada diluar area batas permainan yang bertugas melempar bola dengan target kaki dari pemain yang berada dildalam area permainan, apabila kaki sipemain yang berada di dalam area terkena bola, maka pemain tersebutpun keluar dan membatu pemain yang berada di luar area untuk melempar bola ke kaki pemain yang masih berada di dalam area.

#### **13. Gobak Sodor / Galasin**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, dimana setiap tim berisi 4 sampai 6 pemain dengan tujuan menghadang lawan agar

tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

#### **14. Lampu Lalu Lintas**

Permainan ini dilakukan dengan cara merespon aba – aba yang disampaikan guru untuk melakukan gerakan seperti rambu lalu lintas yaitu merah untuk berhenti, hijau berlari dan beberapa aba – aba lainnya.

#### **15. Lari Estafet**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih dimana satu tim berisi 3 – 7 pemain. Setiap tim harus bergerak dengan berlari secara bergantian, dan yang paling cepat menyelesaikan permainan adalah pemenangnya.

#### **17. Shoot The Ball With The Ball**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, dengan 1 tim berisikan minimal 5 Pemain, Kedua tim akan berdiri di area masing – masing dengan bola untuk setiap anggota tim yang akan digunakan sebagai alat utama. Di tengah –tengah kedua tim akan diletakkan sebuah bola target. Kedua tim harus melempar bola yang ada di tangan mereka masing – masing ke arah bola target sampai bola target bergerak melewati garis pembatas area dari lawannya.

#### **18. Lari Warna Warni Lurus**

Permainan ini dimainkan oleh minimal 2 tim yang berisi 3 – 5 orang setiap timnya. Masing – masing pemain secara bergantian harus berlari mengumpulkan bola satu persatu sesuai dengan warna tim, dan yang paling cepat selesai mengumpulkan bola adalah pemenangnya.

#### **19. Lari Warna Warni Silang**

Permainan ini dimainkan oleh minimal 2 tim yang berisi 3 – 5 orang setiap timnya. Masing – masing pemain secara bergantian harus berlari mengumpulkan bola satu persatu sesuai dengan warna tim, dan yang paling cepat selesai mengumpulkan bola adalah pemenangnya.

#### **20. Contact Ball**

Permainan ini dimainkan dengan cara 1 orang yang memegang bola dan yang lain berusaha menghindari dari orang yang memegang bola tadi. Pemain yang memegang bola berusaha menyentuh bola yang ia pegang ke tubuh pemain lain. Jika ada pemain lain yang berhasil ia sentuh dengan bola maka pemain lain tadi harus bergabung dengan pemain yang memegang bola tersebut.

#### **21. Ular Buta**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih, dimana satu tim terdiri dari 2 – 4

pemain yang berbaris lurus sambil memegang bahu. Pemain yang paling depan harus menutup matanya dengan kain penutup dan bertugas mengambil poin yang disediakan. Karena mata pemain paling depan ditutup maka pemain lain harus mengarahkan pemain paling depan untuk bergerak dan mengambil poin dan bergerak mengikuti pemain paling depan.

## **22. Kepala Pundak Lutut Cone**

Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi dan reaksi seseorang. Cara permainan ini adalah 2 pemain saling berhadapan dengan huula hoop diantara kedua pemain tersebut yang sudah diletakkan cone didalamnya. Guru / instruktur menyebutkan kata kepala pundak lutut secara acak dan disaat bersamaan pemain harus memegang bagian tubuh yang disebutkan oleh guru, jika tiba – tiba guru mengucapkan kata cone maka kedua pemain tersebut berlomba mengambil cone yang ada diantara pemain tersebut.

## **23. Kucing 3 Warna**

Permainan ini dimainkan oleh 3 tim ( A B C / sesuai warna ), dimana dua dari tim ( A B ) tersebut berusaha bermain lempar tangkap dan tim yang lain ( C ) harus berusaha mengganggu hingga bisa menyentuh / menangkap bola tersebut. Jika bola berhasil disentuh atau ditangkap oleh tim C, maka pemain pada yang melakukan

kesalahan ( misalnya tim A ) sehingga bola tersebut bisa disentuh oleh tim C harus bertukar peran, dan selanjutnya permainan dilanjutkan dengan tim B dan C yang memainkan lempar tangkap bola dan A yang berusaha merebut bola, dan begitu seterusnya.

## **24. Hulla Hoop Sepatu Individu**

Permainan ini dimainkan dengan bergerak dari satu titik ke titik lain dan kembali ke titik awal secara bergantian. Namun saat bergerak pemain menggunakan 2 cone sebagai alas bergerak. Pemain bergerak dengan meletakkan cone ke arah depan dan berpindah ke cone tersebut lalu mengambil cone yang dibelakang untuk dipindahkan lagi ke depan dan pindah ke cone tersebut dan seperti itu seterusnya hingga titik yang ditentukan.

## **25. Hulla Hoop Sepatu Tim**

Permainan ini dimainkan dengan bergerak dari satu titik ke titik lain secara bersamaan. Saat bergerak pemain harus cone sebagai alas bergerak. Pemain bergerak dengan meletakkan cone ke arah depan dan berpindah ke cone tersebut dan pemain yang dibelakang juga ikut pindah mengisicone yang kosong yang ada didepan, lalu pemain paling belakang mengambil cone yang dibelakang untuk dipindahkan lagi ke depan dan pindah ke

cone tersebut dan seperti itu seterusnya hingga titik yang ditentukan.

#### **26. Fotely**

Permainan ini adalah gabungan dari permainan sepakbola, tenis dan bola voli. Pemain menggunakan bola sepak / bola sebagai alat permainan, dan aturan permainan seperti permainan tenis dan voli.

#### **27. Handball 3 Langkah**

Permainan ini dimainkan seperti permainan handball pada umumnya, namun setiap pemain hanya boleh membawa bola maksimal 3 langkah, setelah itu harus dilempar ke teman yang lain dan setiap pemain hanya boleh melakukan shooting dari luar area kotak pinalti.

#### **28. Lempar Huula Hoop**

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih dengan cara berlari dari titik A ke titik B sambil membawa huula hoop, dan saat sampai di titik B, pemain melempar huula hoop ke target yang sudah ditentukan. Jika berhasil pemain kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain lain, jika gagal pemain harus dihukum ( push up / lompat sekitar 5 – 10 kali ) dan mengambil huula hoop tersebut kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain lainnya

#### **29. Sepakbola 3 Gawang**

Permainan ini oleh 2 tim, dimana setiap tim berisi 4 – 7 pemain. Setiap tim

memiliki 3 gawang sebagai target mereka mencetak angka. Permainan dilakukan seperti bermain sepakbola pada umumnya namun ada 3 gawang yang harus dijaga dari lawan dan ada 3 gawang lawan juga yang dijadikan sebagai target untuk mencetak gol.

#### **30. Berguling Estafet**

Permainan ini dimainkan dengan cara memindahkan suatu benda dari titik ke titik yang lain, namun setiap pemain / tim harus bergerak dengan cara berguling.

Pemanasan (*warming up*) merupakan suatu aktivitas yang dilakukan sebelum memasuki aktivitas inti dalam berolahraga Pemanasan ini berfungsi untuk menyiapkan tubuh secara fisik dan psikis. Permainan dalam *warming up* dapat membuat ketercapaian tujuan pemanasan untuk berolahraga menjadi lebih maksimal. Hal ini dikarenakan permainan merupakan aktivitas yang menyenangkan. Semua kelompok umur sangat menyukai permainan.

Beberapa peneliti juga telah mengemukakan hasil penelitiannya terkait permainan dalam pemanasan. Hal ini diungkapkan oleh Sholihin (2019), bahwa terjadi peningkatan kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK jika melakukan pemanasan menggunakan permainan. Selain itu Lubena (2017) juga

mengungkapkan bahwa model pembelajaran keterampilan lari gawang berbasis permainan dinilai efektif untuk meningkatkan keterampilan lari gawang siswa SMA.

Pada penelitian lainnya, Kiswantoko, D., & Wijaya, M.R.A., (2018) telah melakukan penelitian untuk melihat perbandingan pemanasan bermain dengan pemanasan klasik dalam pembelajaran renang gaya dada pada siswa SMP N 3 Sukabumi. Penelitian serupa juga telah dilakukan Maedapradana, D., & Hartati, S.C.Y., (2020) yang melihat perbandingan partisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pemanasan permainan kecil dengan pemanasan konvensional pada siswa SMP N 4 Widodaren. Dalam penelitian tersebut terlihat partisipasi aktif siswa berolahraga lebih besar jika melakukan pemanasan menggunakan permainan.

Adanya pemanasan berupa permainan memang dapat meningkatkan minat olahraga bagi siapapun. Hal ini disampaikan oleh Finalosa, F & Hartani, S.C.Y, (2014) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan minat siswa dalam pembelajaran bola basket disebabkan oleh adanya sesi permainan saat pemanasan. Oleh karena itu, dalam pemanasan harus

mengandung unsur - unsur yang menyenangkan, mudah, semangat, dan membuat siswa tertarik dengannya. Dengan demikian, siswa akan semangat dalam mengikuti pelajaran, ataupun aktivitas olahraga lainnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa telah terbentuk suatu model *warming up* olahraga berbasis permainan. Model tersebut terdiri dari tiga puluh model. Adapun nama model pemanasan adalah sebagai berikut: Take & Run From Twister, Maling Kemalingan, Balap Buaya, Kejar Balik, Updown Cone, Hitam Hijau, Lari Bowling, Tic Tac Toe, Menjala Ikan, Lari Angkut, Shooter Leg, Bola Setan, Gobak sodor / galasin, Lampu Lalu Lintas, Lari Estafet, Lompat Estafet, Shoot The Ball With The Ball, Lari Warna Warni Lurus, Lari Warna Warni Silang, Contact Ball, Ular Buta, Kepala Pundak Lutut Cone, Kucing 3 Warna, Hulla Hoop Sepatu ( Individu ), Hulla Hoop Sepatu ( Tim ), Fotely, Handball 3 Langkah, Lempar Huula Hoop, Sepakbola 3 Gawang, Berguling Estafet. Model *warming up* berbasis permainan ini diharapkan mampu membantu dosen, guru dan pelatih keolahragaan dalam mempersiapkan aktivitas pemanasan sehingga siswa atau

atlit lebih siap untuk melakukan aktivitas inti saat berolahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael J. (1996). *300 Teknik Perengangan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi IV). Jakarta: Rineka Cipta.
- Biskop, Julia C dan Mavis Cortis. (2005). *Permainan Anak - anak Zaman Sekarang di Sekolah Dasar*, Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Farlin, Belka, dkk. (2016). *Pengembangan Model Warming Up Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP*. Pontianak : FKIP Untan.
- Finalosa, Fiki dan Hartani, S.C.Y dan. (2014). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02 (03), 805 – 810.
- Furqon, M. (2006). *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Gandasari, Maharani Fatima. (2020). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Pramuka Pada Siswa SMP. *JOSEPHA*, 1 (1), 26 – 32.
- Kiswantoko, Didik dan M.Rizki Adi Wijaya. (2018). *Perbandingan Pemanasan Bermain dan Pemanasan Classic (Statis & Dinamis) Terhadap Minat dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas VIII di SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018*. Sukabumi : FKIP UMMI.
- Kravitz, Len. (1997). *Bugar Total*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusworo, Hendrik dan Sri Winarni. (2017). Model Pemanasan Berbasis Gerak dan Lagu Bagi Anak Tunanetra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12 (1), 19 – 24.
- Lubena, Ayu Dyah. (2017). Model Pembelajaran Keterampilan Lari Gawang (A.D.L) Berbasis Permainan Untuk Siswa SMA. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 07 (02), 61-66. doi : 10.21009/GJIK.081.05.
- Lutan, Rusli. (2000). *Asas - asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Luxbacher, Joe. (2004). *Sepakbola : Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maedapradana, Deagrienta dan Sasminta. Christina Y.H. (2020). Perbandingan Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menggunakan Pemanasan dengan Permainan Kecil dan Konvensional Pada Siswa Kelas VII SMPN 4 Widodaren. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8 (01), 27-30.
- Mangun, Fajar Arie dan Marlinda Budiningsih. (2017). Model latihan

- SMASH* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08 (02), 78 -91. doi : 10.21009/GJIK.082.01
- Mulyaningsih, Farida dkk. (2009). *Senam Irama*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Munandar, Haris. (2017). Model Latihan SMASH Sepaktakraw Berbasis Stand Ball Untuk Atlet DKI. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08 (02), 119-134. doi : 10.21009/GJIK.082.05
- Segi, Longginus dan Ludgerus Manek Seran. (2019). Pengembangan Video Pembelajaran Gerak Tari Gawi yang Dimodifikasi Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sepakbola Siswa SSB Indonesia Muda Ende. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2 (3), 319- 327.
- Sholihin, M dan D. Andrijanto. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kexil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani,
- Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 07 (02), 375-379.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2007). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Syafrudin, dkk. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan, Pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Tedjasaputra, Mayke S. (2006). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Tilong, Adi D. (2018). *Jam Piket Harian Organ Tubuh Manusia, Hidup Sehat Berkat Kerja Organ Yang Optimal*. Yogyakarta: Laksana.
- Yudanto. (2011). Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1), 106 – 116.