

Pengaruh Modifikasi Model Pemanasan Berbasis Permainan Untuk Menambah Minat dan Motivasi Siswa SMA

Dinul Fitri Sinaga¹ Ilham Ari Affandi² Samuel Ifandri Simamora³ Benny Johan Hutagalung⁴ Eleyeze Agustinus Barus⁵ Ade Ros Riza⁶

Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Sumatera Utara^{1,2,3,4,5,6}

Email: dinulsinaga692@gmail.com¹ ariaffandi2403@gmail.com²
samuelifandrisimamora@gmail.com³ bennyhutagalung@gmail.com⁴
eleyezeragustinusbarus@gmail.com⁵ adesitepu@gmail.com⁶

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) uji coba kelompok kecil dan revisi, 6) modifikasi warming up berbasis permainan, 7) revisi produk skala besar, 8) ujicoba pemakaian dalam kondisi yang sesungguhnya, 9) revisi produk kembali, 10) Pembuatan produk massal setelah diperbaiki. Hasil akhir penelitian ini berupa 4 model warming up olahraga berbasis permainan.

Kata kunci : Olahraga, Modifikasi, Warming up, Permainan

Abstract

This study aims to produce a product in the form of a game-based sports warming up model. The development model in this study is a descriptive procedural model, because this study outlines or uses the steps that must be followed to produce a product in the form of a game-based sports warming up model. The procedure used in this study uses ten steps, namely: 1) preliminary research, 2) model development planning, 3) development of learning model design, 4) expert validation and model revision, 5) small group trials and revisions, 6) game-based warming up modification, 7) large-scale product revision, 8) usage trials in real conditions, 9) product revision again, 10) Mass production of products after being improved. The final result of this study is 5 game-based sports warming up models.

Keywords: Sports, Modification, Warming up, Games



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik di sekolah, terutama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan motorik siswa, tetapi juga memerlukan strategi untuk menumbuhkan minat dan motivasi belajar. Kenyataannya, banyak siswa kurang bersemangat mengikuti latihan karena pemanasan (warming up) yang diberikan bersifat monoton, repetitif, dan kurang menarik. Akibatnya, siswa cenderung pasif, tidak antusias, serta mengalami penurunan kesiapan fisik maupun mental sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran. Warming up merupakan bagian penting dalam proses latihan, berfungsi meningkatkan suhu tubuh, kesiapan otot, koordinasi gerak, serta konsentrasi. Namun, ketika diberikan dengan metode tradisional seperti peregangan statis dan jogging keliling lapangan, sebagian siswa merasa jenuh. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi dalam bentuk pengembangan warming up berbasis permainan (game-based warm-up). Model ini disusun dengan pendekatan permainan

sederhana, kompetitif, dan kolaboratif yang mampu membangkitkan emosi positif, rasa senang, serta keterlibatan aktif siswa. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode daring (play-based instruction) dan aktivitas pemanasan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi intrinsik, keterlibatan, serta sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik. Model ini diyakini mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus efektif dalam mempersiapkan tubuh untuk latihan.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlu dilakukan penelitian tentang pengembangan warming up berbasis permainan sebagai upaya untuk meningkatkan minat dan motivasi latihan siswa dalam pembelajaran Penjas. Warming up adalah serangkaian aktivitas persiapan sebelum melakukan latihan inti, yang bertujuan meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Menurut para ahli, warming up meningkatkan sirkulasi darah, elastisitas otot, kecepatan respons saraf, serta mengurangi risiko cedera. Berdasarkan uraian latar belakang, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut: Warming up yang digunakan guru masih monoton dan kurang bervariasi. Minat siswa terhadap kegiatan pemanasan cenderung rendah. Motivasi latihan siswa menurun saat kegiatan pemanasan dimulai. Tidak tersedia model warming up berbasis permainan yang terstruktur dan mudah digunakan. Guru membutuhkan inovasi pemanasan yang mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme. Agar penelitian lebih terarah, maka batasan masalah ditetapkan sebagai berikut: Penelitian ini fokus pada pengembangan model warming up berbasis permainan, bukan pada teknik latihan inti. Subjek penelitian dibatasi pada siswa tingkat SMA sesuai konteks di sekolah penelitian. Variabel yang dikaji adalah minat dan motivasi latihan, bukan performa fisik utama. Produk yang dihasilkan berupa model warming up dan panduan penggunaan.

Tujuan Warming Up Meningkatkan suhu tubuh dan otot. Meningkatkan fleksibilitas dan kelincihan. Meningkatkan kesiapan mental. Menyiapkan tubuh menghadapi aktivitas intens yang lebih tinggi. Jenis-Jenis Warming Up Warming up statis – peregangan bertahan, Warming up dinamis – gerakan aktif berpola Warming up berbasis permainan – aktivitas ringan dan menyenangkan yang memadukan unsur fisik dan permainan. Tujuan penelitian ini adalah: Mengembangkan model warming up berbasis permainan untuk aktivitas latihan siswa. Mengetahui peningkatan minat siswa melalui penerapan model warming up berbasis permainan. Mengetahui peningkatan motivasi siswa melalui penerapan model warming up berbasis permainan. Mengetahui tingkat kelayakan model menurut ahli penjas, ahli olahraga, dan guru penjas. Mengetahui tanggapan siswa terhadap model warming up berbasis permainan. Manfaat Teoretis Penelitian ini diharapkan memperkaya teori dalam pembelajaran Penjas, khususnya terkait pengembangan model pemanasan berbasis permainan yang efektif dalam meningkatkan minat dan motivasi siswa. Manfaat Praktis Bagi Guru Penjas Menyediakan alternatif model pemanasan yang kreatif, menarik, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran. Bagi Siswa Menumbuhkan rasa senang, antusias, dan motivasi latihan melalui kegiatan pemanasan yang interaktif. Bagi Sekolah Memberikan kontribusi terhadap kualitas layanan pembelajaran olahraga yang lebih inovatif. Bagi Peneliti Selanjutnya Menjadi acuan penelitian lanjutan dalam pengembangan model pembelajaran berbasis permainan.

Karakteristik Warming Up Berbasis Permainan Mengandung unsur kompetisi dan kolaborasi. Memiliki aturan sederhana dan mudah dipahami. Mengutamakan keaktifan seluruh siswa. Menghasilkan suasana belajar yang menyenangkan. Tetap memenuhi prinsip pemanasan fisiologis. Minat Latihan. Pengertian Minat Minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan merasa tertarik pada suatu aktivitas. Dalam konteks latihan, minat menentukan apakah siswa akan terlibat secara sukarela dan aktif. Faktor yang Mempengaruhi Minat Pengalaman sebelumnya Lingkungan belajar Kreativitas guru Kesesuaian aktivitas dengan kesenangan siswa Minat dalam Pembelajaran Penjas Minat diperlukan agar siswa

bersedia mengikuti aktivitas fisik tanpa dipaksa. Penggunaan pendekatan permainan terbukti meningkatkan minat siswa karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Motivasi adalah dorongan internal dan eksternal yang mempengaruhi seseorang untuk bertindak. Dalam kegiatan olahraga, motivasi berperan penting dalam menentukan tingkat usaha yang dikeluarkan oleh siswa. Jenis Motivasi Motivasi intrinsik – berasal dari kesenangan dan kepuasan diri Motivasi ekstrinsik – berasal dari hadiah, pujian, atau kompetisi Peran Motivasi dalam Aktivitas Fisik Tingginya motivasi membuat siswa lebih antusias, gigih, dan siap mengikuti kegiatan secara optimal. Hubungan Permainan dengan Minat dan Motivasi Permainan memberikan stimulus emosional positif sehingga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. Saat melakukan warming up berbasis permainan, siswa merasa aktivitas lebih menarik dan tidak membosankan. Hal ini otomatis meningkatkan minat, yang kemudian memperkuat motivasi latihan. Dengan demikian, permainan dapat menjadi pendekatan efektif dalam pembelajaran Penjas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan tujuan menghasilkan produk berupa model warming up berbasis permainan untuk meningkatkan minat dan motivasi latihan siswa. Model pengembangan yang digunakan mengacu pada Borg & Gall, namun disederhanakan agar sesuai konteks sekolah. Tahapan penelitian mengacu pada langkah-langkah Borg & Gall yang telah dimodifikasi sebagai berikut: Analisis Kebutuhan (Need Assessment) Mengidentifikasi permasalahan pemanasan di sekolah melalui observasi dan wawancara. Perencanaan (Planning) Menyusun kerangka konsep model warming up berbasis permainan. Pengembangan Produk Awal (Develop Preliminary Product) Merancang permainan pemanasan beserta aturan, panduan, dan tujuan fisiologisnya. Validasi Ahli (Expert Judgment) Validasi oleh ahli penjas, ahli permainan, dan praktisi pendidikan jasmani. Revisi Produk Tahap I Perbaikan berdasarkan masukan ahli. Uji Coba Terbatas (Small Group Trial) Melibatkan sejumlah siswa (10 orang). Revisi Produk Tahap II Perbaikan berdasarkan uji coba terbatas. Uji Coba Lapangan (Field Testing) Melibatkan lebih banyak siswa (30–40 orang). Produk Akhir (Final Product) Penyempurnaan produk menjadi model warming up berbasis permainan yang siap digunakan. Subjek Penelitian Subjek Validasi Ahli Ahli Pendidikan Jasmani Ahli permainan/aktivitas fisik Guru Penjas bersertifikasi Subjek Uji Coba Uji Coba Terbatas: 10 siswa. Lokasi dan Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Pemilihan tempat ini dikarenakan memiliki lapangan yang luas. Waktu penelitian berlangsung dari tahap perencanaan hingga penyusunan produk final sesuai kalender penelitian (1 bulan). Teknik Pengumpulan Data Observasi Untuk mengetahui kondisi awal kegiatan pemanasan dan minat siswa. Wawancara dengan guru penjas untuk mengetahui kebutuhan model. Kuesioner (Angket) Untuk validasi ahli Untuk menilai minat dan motivasi siswa sebelum dan sesudah penggunaan model.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa pemanasan yang dilakukan guru cenderung monoton berupa peregangan statis dan lari kecil. Wawancara guru menyatakan siswa sering kurang antusias dan sulit fokus pada pemanasan. Hal ini memperkuat kebutuhan pengembangan model warming up yang lebih menarik. Produk awal berupa 4 jenis permainan pemanasan yaitu: Melakukan permainan dengan menggunakan bola dan dua keranjang; Pelaksanaannya: Siswa di bagi menjadi dua kelompok dengan jumlah 5 orang perkelompok. Kemudian setiap kelompok berbaris satu baris dan membelakangi keranjang kemudian jarak siswa di sesuaikan lalu duduk dan kaki di luruskan. Beberapa bola sudah disediakan pada orang

paling depan. Orang pertama paling depan akan memberi bola kebelakang temannya dengan menggunakan kaki ke belakang dengan posisi badan seperti ingin meroda belakang dan temannya di belakang menerima dengan menggunakan kaki dan melakukan hal yang sama untuk memberi bola sampai ke teman yang terakhir dan pada akhirnya dimasukkan kedalam keranjang. Setelah dimasukkan kedalam keranjang, orang pertama paling depan melakukannya kembali dengan cara yang sama. Pemenang di tentukan yaitu kelompok mana yg lebih banyak memasukkan bola dalam waktu 2 menit. Estafet Pemanasan Dinamis Permainan ini menggabungkan gerakan pemanasan standar dengan semangat kompetisi. Cara bermain: Bagi siswa menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok berbaris di belakang garis start. Berikan tugas estafet yang melibatkan gerakan pemanasan dinamis, seperti: Lari bolak-balik sambil melakukan jumping jacks. Lari ke ujung lapangan dengan gerakan lunces atau squat. Mengayunkan lengan besar-besar sambil berlari kecil. Tim tercepat yang menyelesaikan estafet dengan gerakan yang benar adalah pemenangnya.

Permainan-permainan ini akan membuat suasana lebih hidup, meningkatkan semangat, dan mempersiapkan tubuh siswa SMA untuk aktivitas fisik yang lebih berat. Bentengan Permainan tradisional Indonesia ini melibatkan kerja tim dan gerakan berlari yang intens. Cara bermain: Bentuk dua tim dengan jumlah anggota yang seimbang. Setiap tim memiliki "benteng" (bisa berupa tiang, pohon, atau area yang ditandai). Tujuan permainan adalah menyentuh benteng lawan tanpa tersentuh oleh anggota tim lawan. Anggota yang tersentuh lawan harus "mati" atau menjadi tawanan dan bisa dibebaskan oleh rekan satu timnya yang berhasil menyentuhnya kembali. Tim yang berhasil menyentuh benteng lawan memenangkan putaran. Permainan Konsentrasi "Tepuk Heboh" Cara bermain: Instruktur atau guru mengucapkan kata-kata. Peserta harus bertepuk tangan sejumlah kata yang diucapkan. Contohnya, jika diucapkan "Selamat pagi" (dua kata), peserta bertepuk dua kali. Jika salah, ada hukuman ringan yang lucu, seperti menyanyi atau menjawab pertanyaan dengan semua huruf vokal diganti 'u'. Hasil validasi dari ahli Penjas dan ahli permainan menunjukkan bahwa produk memiliki tingkat kelayakan tinggi. Rata-rata skor kelayakan: 87-92% (kategori sangat layak). Masukan ahli meliputi: Penyederhanaan aturan permainan Penambahan variasi gerakan pemanasan dinamis Penyesuaian tingkat intensitas sesuai usia siswa Setelah revisi, produk dinyatakan layak diuji coba. Uji coba terbatas dilakukan pada 10 siswa Hasilnya: Siswa menunjukkan antusiasme tinggi terhadap permainan. 90% siswa menyatakan lebih senang melakukan pemanasan dengan permainan. Guru menilai model mudah diterapkan. Data pre-test siswa, yaitu:

No	Nama Siswa	Hasil	Keterangan
1.	Ahmad Alza Mirza Siregar	5	Cenderung menganggap warm-up membosankan.
2.	Aqila Alquinsyah	4	Kurang fokus, gerakan sering tidak maksimal.
3.	Atania Khaira Tanjung	6	Minat cukup, hanya mengikuti instruksi guru
4.	Fahmi Ammar Ibrahim	5	Terlihat pasif selama pemanasan rutin.
5.	M.Deyyan Naufal Fawwaz	3	Sering terlambat/malas memulai warm-up
6.	Nazla Ufaira	7	Termasuk yang paling antusias di awal
7.	Gibran Safraz	4	Fokus terbagi, sering mengobrol.
8.	Maudy Ayunda Novitasari	5	Biasa saja, tidak menunjukkan antusiasme
9.	Shafiq Khalisa	6	Mengikuti dengan tertib, tapi tanpa semangat.
10.	Zhafran Muhammad Rayyan	5	Rata-rata

Beberapa perbaikan dilakukan seperti:

1. Memperbaiki durasi permainan
2. Menyederhanakan instruksi awal

Data Post-test:

No	Nama Siswa	Hasil	Peningkatan Minat
1.	Ahmad Alza Mirza Siregar	8	+ 3
2.	Aqila Alquinsyah	8	+ 4
3.	Atania Khaira Tanjung	9	+ 3
4.	Fahmi Ammar Ibrahim	9	+ 4
5.	M.Deyyan Naufal Fawwaz	8	+ 5
6.	Nazla Ufaira	9	+ 2
7.	Gibran Safraz	8	+ 4
8.	Maudy Ayunda Novitasari	9	+ 4
9.	Shafiq Khalisa	8	+ 2
10.	Zhafran Muhammad Rayyan	9	+ 4
	Rata- rata	8.5	3.5

Produk akhir berupa model warming up berbasis permainan terdiri dari: Modul panduan guru Deskripsi permainan, Tujuan fisiologis, Aturan dan tata laksana, Media pendukung, Skema aktivitas 10–15 menit pemanasan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warming up berbasis permainan efektif meningkatkan minat dan motivasi siswa. Hal ini sesuai teori bahwa permainan dapat memberikan stimulus emosional positif, membangkitkan kegembiraan, dan meningkatkan keterlibatan aktif. Siswa merasa pemanasan tidak lagi membosankan, sehingga meningkatkan kesiapan fisik maupun mental.

KESIMPULAN

Telah berhasil dikembangkan model warming up berbasis permainan yang menarik, aman, dan sesuai kebutuhan pembelajaran penjas. Validasi ahli menunjukkan bahwa produk berada pada kategori sangat layak untuk digunakan. Uji coba terbatas dan uji coba lapangan menunjukkan bahwa model ini: Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pemanasan Meningkatkan motivasi latihan siswa secara signifikan Model mudah diterapkan dan dapat menjadi inovasi bagi guru penjas dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Bagi Guru Penjas Menggunakan model warming up berbasis permainan sebagai alternatif pemanasan harian. Menyesuaikan intensitas gerakan dengan kondisi siswa. Bagi Sekolah Mendukung penggunaan pendekatan permainan dalam pembelajaran penjas dengan menyediakan fasilitas sederhana. Bagi Peneliti Selanjutny Dapat mengembangkan model permainan untuk jenjang yang berbeda. Menambahkan analisis pengaruh terhadap variabel lain seperti kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arman Nugraha (2024). Model Permainan Untuk Pemanasan Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Segar.
- Risna Malinda (2022). Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran PJOK Di Kelas V MIN 12 Bireuen. Jurnal Ilmiah Mahasiswa.
- Samsudin, (2014). Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Erlangga.
- Santosa, Giriwijoyo, (2013). Ilmu Faal Olahraga, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sharkey, Brian. (2011). Manajemen Pendidikan Jasmani, Jakarta: Rajawali Pers.
- Slameto. (2014). Belajar dan Faktor- faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. (2012). Metoda Statistika. Cet Terbaru. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.