

DESAIN PENGEMBANGAN PEMANASAN PERMAINAN SEPAKBOLA

Supianto S¹, Y Touvan Juni Samodra², Uray Gustian³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas
Tanjungpura

Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kalimantan Barat
Email: prians504@gmail.com¹, touvan@fkip.untan.ac.id², uray.gustian@fkip.untan.ac.id³

Abstract: This study aims to develop a warm-up with games for students of football game material so that students are not easily bored and are more enthusiastic about doing core activities. The method used by the researcher is the R&D method. The sample in this study were students of Tanjungpura University Sports Coaching Education, Pontianak, with 10 students. The research phase includes (1) potential and problems (2) game design (3) product validation (4) product testing. The data collection technique in this study was using a questionnaire and a pulse measurement test. The data were analyzed descriptively by using the ANOVA test. The results of this study are suitable for use with an average value of 3 judges 93% and the average pulse rate of the experimental people reaches 60-75% of the exercise pulse. Conclusion The development of football heating is very feasible to use for warming up.

Keywords: Warming up, Pulse, Games

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemanasan dengan permainan untuk mahasiswa materi permainan sepakbola agar mahasiswa tidak mudah mengalami kebosanan dan lebih semangat untuk melakukan aktivitas inti. Metode yang digunakan peneliti adalah metode R&D. sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tanjungpura Pontianak, dengan mahasiswa sebanyak 10 orang. Tahap penelitian meliputi (1) potensi dan masalah (2) desain permainan (3) validasi produk (4) uji coba produk. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket dan tes pengukuran denyut nadi. Data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan uji anova. Hasil penelitian ini layak untuk digunakan dengan rata-rata nilai dari 3 judges 93% dan rata-rata denyut nadi orang coba mencapai 60-75% denyut nadi latihan. Kesimpulan pengembangan pemanasan sepakbola sangat layak digunakan untuk pemanasan.

Kata Kunci: Pemanasan, Denyut Nadi, Permainan

Pemanasan merupakan program dasar dengan serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan dengan bertujuan untuk memulai suatu latihan. Hampir setiap orang memasukan aspek gerak atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang selalu dilakukan setiap orang, apalagi dalam hal ini

berhubungan dengan dari yang berintensitas rendah kedalam setiap latihan yang lebih berat. Persiapan ini direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Beberapa persiapan yang dapat dilakukan dalam aktivitas olahraga diantaranya adalah

dengan melakukan pemanasan Zenal Arifin (2015) dalam (Johandi Yusuf et al., 2020) mengatakan bahwa pemanasan merupakan persiapan aktivitas pertama dari latihan olahraga.

Pemanasan sangat penting untuk dilakukan karena pemanasan sangat berfungsi untuk mengurangi resiko cidera dan dengan melakukan pemanasan membuat tubuh menjadi lebih siap untuk melakukan aktivitas yang berat. (Mariyanto, 2010) mengatakan bahwa manfaat pemanasan untuk mengurangi resiko cidera adalah aktivitas pemanasan spesifik dalam kategori cukup (50,36), dan yang termasuk kedalam aspek kategori cukup ialah (48,9%). Yang artinya adalah dengan kita melakukan pemanasan yang cukup maka dapat mengurangi resiko terjadinya cidera sebesar (50,36%). Dengan menerapkan metode pemanasan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan minat dan kreativitas mahasiswa dalam melakukan olahraga tertentu salah satunya adalah sepakbola (Lusianti, 2015).

Pemanasan yang diberikan dengan metode permainan akan lebih berkesan terhadap mahasiswa, sehingga akan membuat peserta didik siap secara fisik dan mental untuk mengikuti pembelajaran permainan sepakbola selanjutnya. salah satu bentuk contoh

pemanasan dengan metode permainan adalah “permainan kucing kucingan”. Pemanasan ini bisa dilakukan selama 10-15 menit dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental mahasiswa dan juga untuk mengembangkan teknik dasar bermain sepakbola peserta didik.

Dalam pembelajaran sepakbola selama ini pelatih selalu memberikan pemanasan dengan metode keliling lapangan sehingga ini membuat mahasiswa menjadi mudah bosan dalam melakukan aktivitas. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan kepada mahasiswa. Dalam olahraga permainan sepakbola pemanasan seperti ini akan terasa kurang memberikan atau menimbulkan minat/greget bagi mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran. Situasi seperti ini haruslah dihindari, agar selama proses belajar mengajar semua mahasiswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan semangat dan tidak mengalami kebosanan selama proses belajar mengajar berlangsung, sehingga tujuan pembelajaran yang ingin di capai dapat terwujud. Permasalahan terkait pemanasan pada saat ini adalah dimana pelatih hanya menerapkan metode pemanasan yang kurang mengasikan bagi mahasiswa sehingga mahasiswa mudah mengalami kebosanan dalam melakukan pemanasan dan terjadinya ketidakefektifan dalam melakukan aktivitas inti.

Pada umumnya pemanasan dilakukan dengan berlari ataupun aktivitas fisik yang mengakibatkan suhu dan denyut nadi meningkat dan masuk dalam zona latihan. Pemanasan dengan metode ini sangat membosankan bagi mahasiswa apalagi dilakukan setiap kali memulai aktivitas fisik sebelum masuk ke aktivitas inti. Pemanasan dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan modifikasi pemanasan menjadi permainan kecil (Wahyu Afandi, 2017). Karena yang terpenting dalam melakukan pemanasan adalah terpenuhinya indikator pemanasan yaitu suhu meningkat sebanyak 80%, denyut jantung meningkat, keluar keringat dan lainnya. Ketika semua aspek tersebut sudah terpenuhi maka mahasiswa sudah siap untuk melakukan aktivitas olahraga inti.

Menyusun pemanasan yang menarik dan tidak monoton menjadi salah satu solusi untuk membentuk motivasi dan minat belajar mahasiswa sebelum melakukan aktivitas olahraga sehingga mahasiswa senang untuk mengikuti pembelajaran olahraga

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (Research and Development) untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2013:297). Sampel dalam

(Muhammad Sholihin, 2019). Pemanasan dengan metode permainanpun juga sudah terbukti efektif dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan pengaruh sebesar 4% (Willys Bachrudin Yusuf dan Sasmita Christina Yuli Hartanti, 2014). Selain itu pemanasan dengan menggunakan metode permainan tradisional juga dinilai efektif karena dapat meningkatkan fleksibilitas siswa sebesar 37,83% (Abdul Latif Rusdi, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka desain pengembangan pemanasan permainan sangat cocok untuk digunakan sehingga dapat membuat mahasiswa mengikuti pembelajaran permainan sepakbola agar merasa senang, dan tidak bosan, sehingga dapat membuat mahasiswa untuk aktif dalam bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani pada mahasiswa. Oleh karena itu di perlukan pengembangan model pemanasan dalam bentuk permainan pada pembelajaran olahraga sepakbola.

penelitian ini adalah mahasiswa PKO Universitas Tanjungpura Pontianak dengan sampel mahasiswa sebanyak 10 orang.

Tahap penelitian meliputi (1) potensi dan masalah (2) Desain permainan (3) Validasi produk (4) uji coba produk. Teknik

pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket dan pengukuran denyut nadi. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil penilaian judges dan denyut nadi mahasiswa dengan menggunakan uji anova dan deskriptif statistic.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil validasi ahli yang berupa angket dan telah dinilai oleh judges yang tentunya menguasai bidang tersebut. Setelah melalui tahap validasi judges kali ini produk

dilakukan uji coba kepada mahasiswa dengan mengukur denyut nadi sebelum pemanasan dan sesudah pemanasan. Dalam pembuatan video uji coba permainan menggunakan mahasiswa PKO (Universitas Tanjungpura) yang berjumlah 10 orang. Dimana dalam uji coba ini orang coba memainkan pemanasan yang dikembangkan dengan tiga level permainan, dimana permainan pertama dengan level rendah, permainan kedua dengan level sedang, dan permainan ketiga dengan level tinggi.

Tabel 1. Hasil Validasi Judges Game Pertama (Bola Kolong, Lasuta, Botol Ajaib)

ANOVA				Game 1	Game 2	Game 3	
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Sig.	Sig.
Between Groups	0,067	2	0,033	0,500	0,612	0,612	0,612
Within Groups	1,800	27	0,067				
Total	1,867	29					

Berdasarkan output Anova pada tabel 1, diketahui nilai sig sebesar $0,612 > 0,05$ sehingga dapat di simpulkan bahwa rata-rata pendapat dari ketiga judges tersebut tentang permainan 1, 2, dan 3 sama layak untuk digunakan sebagai permainan untuk pemanasan.

Berdasarkan table 2, 3, dan 4 dapat disimpulkan bahwa umur orang coba pada

permainan pertama, kedua, ketiga rata-rata 22 tahun dan nilai umur yang yang paling kecil yaitu 19 tahun dan umur yang paling tua adalah 24 tahun, dengan rata-rata denyut nadi awal 79, dan dn terendah yaitu 75, dn tertinggi 86. Sedangkan denyut nadi setelah melakukan pemanasan dn orang coba memiliki rata-rata 135, 137, 149 dengan nilai terendah 130, 130, 140 dan dengan nilai tertinggi 140, 141, dan 168.

Tabel 2. Data Dn Mahasiswa Permainan Pertama (Bola Kolong)

		Umur	Dn sebelum	Dn sesudah
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
	Mean	22	79	135
	Median	23	80	138
	Mode	23	75	138
	Std. Deviation	1,87	4,28	3,83
	Range	5	11	11
	Minimum	19	75	130
	Maximum	24	86	140

Tabel 3. Data Dn Mahasiswa Permainan kedua (Lasuta)

		Umur	Dn sebelum	Dn sesudah
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
	Mean	22	79	137
	Median	23	80	138
	Mode	23	75	138
	Std. Deviation	1,87	4,28	3,83
	Range	5	11	11
	Minimum	19	75	130
	Maximum	24	86	141

Tabel 4, Data Dn Mahasiswa Permainan ketiga (Botol Ajaib)

		Umur	Dn sebelum	Dn sesudah
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
	Mean	22	79	149
	Median	23	80	144
	Mode	23	75	144
	Std. Deviation	1,87	4,28	9,90
	Range	5,0	11	28
	Minimum	19	75	140
	Maximum	24	86	168

Tabel 5. Rumus Denyut Nadi Latihan

No.	Umur	100%	75%	60%
1.	19 Tahun	201	150	120

2.	20 Tahun	200	75	120
3.	21 Tahun	199	149	119
4.	22 Tahun	198	148	118
5.	23 Tahun	197	147	118
6.	24 Tahun	196	147	117

Berdasarkan dari tiga tabel permainan diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata umur orang coba adalah 20 tahun, denyut nadi awal 79, denyut nadi akhir 137, kemudian memiliki minimal dan maksimal denyut nadi awal 79 dan 86, denyut nadi akhir 141 dan 168. Dengan jumlah orang coba sebanyak 10 orang. Dengan begini dapat disim bahwa menggunkan pemanasan dengan permainan bola kolong, lasuta, dan botol ajaib dapat meningkatkan denyut nadi kedalam zona latihan 60-75%, sesuai dengan tabel 5.

Pemanasan dapat dilakukan dengan metode permainan seperti yang dikembangkan dalam penelitian, dengan pemanasan model permainan dapat meningkatkan daya tarik siswa untuk melakukan pemanasan dan tentunya dapat meningkatkan denyut nadi. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, melenturkan otot dan persendian, melancarkan peredaran darah, dan mencegah terjadinya cedera (Abdul latif rusdi, 2018).

Penelitian dari (Didik Kisnwantoko, M Wijaya, 2018) mengatakan bahwa kontribusi pembelajaran renang pada siswa yang menggunakan pemanasan bermain lebih besar dari pada siswa yang menggunakan pemanasan classic (statis dan dinamis) di SMP Negeri 3 kota Sukabumi. Hasil pemansan bermain dengan rata-rata 73,09 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,77, sedangkan hasil dari pemanasan classic memperoleh nilai rata-rata 56,34 deengan nilai standar deviasi 5,42. Menurut (Alnedral Alnedral, 2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan di sekolah sepakbola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam secara keseluruhan capaiannya sebesar 75,89% tergolong dalam kategori cukup. (Made Vina Arie Paramitha, Panggung Sutapa, 2019) dalam penelitiannya dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan berbasis permainan sirkuit untuk meningkatkan motoric halus anak usia 4-5 tahun memperoleh hasil validasi dari ahli dan

juga guru masuk kedalam kategori “baik”. (Johandi Yusuf et al., 2021) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa buku ajar ajar berbentuk model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK valid dan layak untuk digunakan. Selainitu produk yang telah dihasilkan telah memenuhi beberapa aspek yaitu menarik, mudah, dan nyaman. (Dian Pujiyanto, Ari sutisyana, Arwin, 2020) dalam penelitiannya memperoleh hasil validasi ahli dengan rata-rata skor 32 dari total skor maksimal 40 atau 80%. Hasil uji lapangan yang dinilai oleh praktisi memperoleh skor 29 dari 40, atau 72,5%. Berdasarkan hasil validasi ahli dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini sangat layak untuk meningkatkan kemampuan passing. (Ganda Hadi Wijaya et al., 2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis permainan ssk dapat digunakan siswa untuk berlatih karate dengan mudah. (Mudzakir, 2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa adanya pengaruh permainan olahraga tradisonal

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian pengembangan permainan bola kolong, lasuta, dan botol ajaib, dikategorikan sangat layak untuk digunakan sebagai metode untuk pemanasan dan sangat menyenangkan untuk dimainkan pada saat pemanasan. Hal ini dapat dilihat

terhadap motivasi belajar siswa. (Kurnia & Septiana, 2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa dengan memodifikasi pemanasan dalam bentuk permainan dapat menambah minat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. (Jaenudin et al, 2018) dalam penelitiannya mendapatkan hasil yang sangat signifikan 0.00 dengan Uji T. Rata-rata sebelum perlakuan 37,6 dan setelah perlakuan 45,2. Dengan begini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi permainan bola kasti sangat layak digunakan untuk menambah kerjasama siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini untuk mempertegas dan membuktikan bahwa pemanasan dengan metode permainan lebih menyenangkan dan mengasikkan untuk dilakukan dari pada metode keliling lapangan. Dengan adanya hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk pelatih dan guru dalam memberikan pemanasan kepada mahasiswa.

dari hasil penilaian ketiga judge 93%. Kemudian berdasarkan denyut nadi orang coba rata-rata masuk dalam kategori 60-75% denyut nadi latihan yang berarti permainan yang dikembangkan mendapatkan skor 100%

yang dinyatakan dalam kriteria interpretasi

“sangat layak”.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Rusdi. (2018). Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa. *Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa*.
- Arie Paramitha, M. V. (2019). No Title. *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia 4-5 Tahun*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i01.1336>
- Baira, I. (2019). *Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli*. *Performa*, 1(3), 910–918. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.299>
- Ganda Hadi Wijaya. (2020). No Title. *Pengembangan Model Pembelajaran Senam Karate Kids (Skk) Di Sdi At'taqwa Surabaya*, 5(1), 6–13. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.760>
- Jaenudin. (2018). No Title. *Pengaruh Pembelajaran Kasti Modifikasi Terhadap Nilai Kerjasama Pada Siswa Sekolah Dasar*, 2(1), 31–36. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p31-36>
- Johandi Yusuf. (2020). *Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>
- Kurnia, D. (2020). No Title. *Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, 2(1), 90–99. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Lusianti, S. (2015). Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani, 1(1), 1–123. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v1i1.573

- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan Dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Keplatihan Olahraga*. <https://doi.org/10.36728/Jis.V12i1.330>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu, 10(1), 44–49. <https://doi.org/10.35194/Jm.V10i1.941>
- Pujianto, D. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola, 19(1), 66–73. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V19i1.8333>
- Sholihin, M. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, 7(2), 375–379.
- Supriyanto, D. (2012). Pengembangan Model Modifikasi Permainan Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Dasar, 12(1). <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.*
- Wahyu Afandi, M. (2017). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Mi Nahdlatul Ulama Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo, 5(2), 253–259.
- Yusuf, W. B. (2014). Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan, 2(1), 64–68.