



---

**KURANGNYA KESADARAN SISWA DALAM PEMANASAN SEBELUM  
BEROLAHRAGA UNTUK MENCEGAH CEDERA DI UPT SPF SMP NEGERI 12  
MAKASSAR**

**Ial Efrial<sup>1</sup>, H. Nukrawi Nawir<sup>2</sup>, Nanang Ulfa Adriyati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan, UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar

<sup>1</sup>[ppg.ialefrial00230@program.belajar.id](mailto:ppg.ialefrial00230@program.belajar.id), <sup>2</sup>[nukhrawi.nawir@unm.ac.id](mailto:nukhrawi.nawir@unm.ac.id),

<sup>3</sup>[nanangulfaadryati@gmail.com](mailto:nanangulfaadryati@gmail.com)

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kesadaran siswa terhadap pentingnya pemanasan sebelum berolahraga di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar. Pemanasan merupakan langkah penting dalam mencegah cedera, namun kesadaran siswa terhadap hal ini masih rendah. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dari 30 siswa yang diteliti, hanya 40% yang melakukan pemanasan dengan benar, sedangkan 60% mengabaikan atau melakukannya secara asal. Sebanyak 67% siswa tidak memahami manfaat pemanasan, sementara 47% menganggap pemanasan tidak penting. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman dan waktu yang terbatas dalam pembelajaran PJOK menjadi penyebab utama. Edukasi yang lebih efektif dan penekanan pada pemanasan dalam kegiatan olahraga di sekolah direkomendasikan untuk meningkatkan kesadaran siswa.

**Kata Kunci:** pemanasan, cedera, PJOK, kesadaran siswa

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi siswa sekolah menengah yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Salah satu aspek yang tak kalah penting dalam kegiatan olahraga adalah pemanasan sebelum berolahraga. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, dan mempersiapkan otot serta persendian agar siap menghadapi aktivitas fisik yang lebih intens. Proses ini juga berperan penting dalam mengurangi risiko cedera yang dapat terjadi selama berolahraga. (Gulo, Purba, and Mubarak 2024)

Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap pentingnya pemanasan sebelum berolahraga masih rendah. Banyak siswa yang menganggap pemanasan tidak terlalu penting, sehingga sering melewati tahap ini. Perilaku tersebut tidak hanya menunjukkan kurangnya pemahaman tentang manfaat pemanasan, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya cedera, seperti kram otot, keseleo, atau bahkan cedera serius lainnya. (Setiawan 2022)(Setiawan 2022)

Pemanasan sebelum berolahraga merupakan langkah penting yang sering diabaikan oleh banyak siswa. Meskipun manfaat pemanasan telah terbukti secara ilmiah, seperti mengurangi risiko cedera, meningkatkan fleksibilitas, dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik yang lebih intens, kesadaran akan pentingnya pemanasan masih rendah di kalangan siswa, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat dapat meningkatkan aliran darah ke otot, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan performa olahraga secara keseluruhan. (Damayanti 2022)

Pemanasan sebelum berolahraga tidak hanya berfungsi untuk mempersiapkan fisik, tetapi juga memiliki manfaat psikologis. Melalui pemanasan, siswa dapat meningkatkan fokus dan kesiapan mental mereka sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih berat. Selain itu, pemanasan juga membantu menjaga kesehatan tulang dan persendian, serta mencegah terjadinya kram otot. Dengan demikian, pemanasan seharusnya menjadi bagian integral dari rutinitas olahraga di sekolah. (Pratama 2020)

Di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar, kurangnya kesadaran siswa dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga menjadi perhatian serius. Banyak siswa yang langsung terjun ke aktivitas olahraga tanpa melakukan pemanasan yang memadai. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko cedera saat berolahraga, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya kesadaran siswa mengenai pentingnya pemanasan serta dampaknya terhadap kesehatan mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penyebab rendahnya kesadaran siswa dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga serta mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pemanasan. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan mendukung pengembangan fisik siswa secara optimal.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan secara mendalam fenomena kurangnya kesadaran siswa dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku siswa dalam konteks alami, tanpa manipulasi variabel. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan siswa, guru PJOK, dan staf sekolah untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta tantangan yang dihadapi terkait pemanasan sebelum olahraga. Observasi dilakukan untuk mengamati pelaksanaan pemanasan di kelas PJOK, sementara dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung, seperti jadwal pelajaran dan catatan kegiatan olahraga.

Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan statistik deskriptif persentase. Data kuantitatif, seperti jumlah siswa yang melakukan pemanasan dengan benar atau yang mengabaikannya, dihitung dalam bentuk persentase untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat kesadaran siswa. Data kualitatif dari wawancara dan observasi dianalisis melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, dan penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola atau tema yang muncul.

Dengan menggabungkan analisis kualitatif dan statistik deskriptif persentase, penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang fenomena yang diteliti, sekaligus menyajikan data yang mudah dipahami untuk mendukung interpretasi dan rekomendasi. Teknik ini memastikan hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif tetapi juga kuantitatif dalam memberikan insight mengenai perilaku siswa terhadap pemanasan sebelum olahraga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tentang tingkat kesadaran siswa dalam pemanasan di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar. Penelitian ini dilakukan pada Juni 2024 dan diperoleh responden sebanyak 30 orang. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan perhitungan statistik. Berikut ini adalah hasil deskripsi untuk tes yang dilaksanakan.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Aspek	Jumlah Siswa (%)
Siswa yang melakukan pemanasan dengan benar	40%
Siswa yang mengabaikan atau hanya melakukan pemanasan secara asal-asalan	60%
Siswa yang memahami manfaat pemanasan	33%
Siswa yang tidak memahami manfaat pemanasan	67%
Siswa yang menganggap pemanasan penting	47%
Siswa yang menganggap pemanasan tidak penting	53%

Tabel ini menunjukkan distribusi kesadaran siswa dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Dari 30 siswa yang diteliti, hanya (40%) yang melaksanakan pemanasan dengan benar, sementara (60%) cenderung mengabaikan atau melakukannya dengan asal-asalan. Selain itu, (33%) memahami manfaat pemanasan, sementara sebagian besar, yaitu (67%), tidak memahami pentingnya pemanasan untuk mencegah cedera.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 30 siswa di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar, kesadaran siswa dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga masih tergolong rendah. Dari total 30 siswa, hanya (40%) yang melaksanakan pemanasan dengan benar, sementara (60%) mengabaikan atau melakukannya secara asal-asalan. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak memandang pemanasan sebagai bagian penting dari aktivitas fisik mereka.

Kurangnya kesadaran tentang pemanasan dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah kurangnya pemahaman siswa tentang manfaat pemanasan dalam mencegah cedera. Berdasarkan wawancara dengan siswa, sebagian besar menganggap pemanasan hanya sebagai formalitas yang tidak memberikan dampak langsung pada kegiatan olahraga yang mereka jalani. Hal ini terlihat dari (67%) yang mengaku tidak memahami manfaat pemanasan, sementara (34%) yang memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya pemanasan untuk mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh sebelum berolahraga.

Selain itu, (47%) yang menganggap pemanasan penting menunjukkan bahwa meskipun ada pemahaman akan pentingnya pemanasan, pelaksanaannya masih belum maksimal. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya perhatian dari pihak sekolah, terutama dalam menjelaskan pentingnya pemanasan sebagai bagian dari rutinitas olahraga. Waktu yang terbatas dalam jam pelajaran PJOK juga menjadi faktor penghambat yang menyebabkan pemanasan sering diabaikan atau dilakukan dengan terburu-buru, tanpa memperhatikan teknik yang benar.

Faktor lain yang turut berkontribusi adalah kebiasaan dan disiplin siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga. Banyak siswa yang lebih tertarik untuk langsung terlibat dalam aktivitas inti olahraga dan cenderung menganggap pemanasan sebagai kegiatan yang tidak menyenangkan atau membuang waktu. Hal ini diperburuk dengan pola kebiasaan yang tidak diajarkan atau ditegaskan sejak dini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan dan sosialisasi mengenai pentingnya pemanasan harus dilakukan secara terus-menerus, baik oleh guru PJOK maupun oleh lingkungan sekolah secara umum. Diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan menarik untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa mengenai bagaimana pemanasan yang tepat dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan performa olahraga.

Sebagai langkah untuk mengatasi masalah ini, pihak sekolah dan guru PJOK perlu lebih menekankan pentingnya pemanasan sebelum berolahraga dan memastikan siswa melakukannya dengan benar. Mengingat keterbatasan waktu, guru bisa menerapkan metode pemanasan yang efisien namun tetap efektif. Selain itu, sosialisasi dan edukasi tentang bahaya cedera akibat pemanasan yang tidak tepat harus menjadi bagian integral dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan siswa dapat memahami dan mempraktikkan pemanasan yang benar sebagai bagian penting dari kegiatan olahraga mereka.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar tentang pentingnya pemanasan sebelum berolahraga masih rendah. Dari 30 siswa, hanya 40% yang melakukan pemanasan dengan benar, sementara 60% mengabaikannya. Sebagian besar siswa (67%) tidak memahami manfaat pemanasan untuk mencegah cedera. Faktor utama yang mempengaruhi rendahnya kesadaran ini adalah kurangnya pemahaman siswa dan terbatasnya waktu untuk pemanasan. Diperlukan edukasi lebih lanjut dan pengaturan waktu pemanasan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan pemanasan yang benar di kalangan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Damayanti, A. 2022. "Kurangnya Pemanasan Sebelum Berolahraga Dapat Menyebabkan Cedera Siswa Sd N 01 Tanjung Iman." *Jurnal Edukasimu* 2(3):1–10.
- Gulo, Dandi Theo Yosafat, Dianrani Nastasia Purba, and Iqbal MUBarok. 2024. "Jurnal Inovasi SekoPENYEBAB DAN CARA MENGATASI CEDERA OLAHRAGA PADA ANAK SDlah Dasar." 1(4).
- Pratama, Maezar Rizaldy. 2020. "TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH TENTANG PEMANASAN DALAM OLAHRAGA FUTSAL DI SMA SE KOTA YOGYAKARTA TUGAS." *Kaos GL Dergisi*.
- Setiawan, Donny. 2022. "Persepsi Siswa Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):137–43. doi: 10.55081/joki.v2i2.600.