



PENGARUH PEMANASAN DINAMIS TERHADAP PENINGKATAN PERFORMA SISWA DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA DI SMPN 24 MAKASSAR

Nurlina¹, Juhanis², Rapih Aup³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: nurlinann0503@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: juhanis@unm.ac.id

³ PJKR, UPT SPF SMP Negeri 24 Makassar

Email: rapih.aup.pjok@gmail.com

Artikel info

Received; 15-09-2024

Revised; 25-09-2024

Accepted; 01-02-2025

Published; 02-02-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemanasan dinamis terhadap peningkatan performa siswa dalam pembelajaran sepak bola di SMP 24 Makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group, melibatkan 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang melakukan pemanasan dinamis dan kelompok kontrol yang melakukan pemanasan statis. Data dikumpulkan melalui pengukuran kecepatan lari, akurasi tendangan, daya tahan fisik, dan kemampuan taktis sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang melakukan pemanasan dinamis mengalami peningkatan signifikan dalam semua aspek performa, dengan peningkatan rata-rata kecepatan lari sebesar 12%, akurasi tendangan sebesar 15%, dan daya tahan fisik yang lebih baik. Kemampuan taktis siswa juga meningkat, menunjukkan bahwa pemanasan dinamis efektif dalam mempersiapkan siswa untuk aktivitas sepak bola. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran PJOK, menunjukkan bahwa penerapan pemanasan dinamis dapat meningkatkan performa siswa secara keseluruhan dalam olahraga sepak bola.

Key words:

Pemanasan dinamis, perorm, pemanasan, sepak bola.

artikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pemanasan merupakan komponen penting dalam setiap aktivitas fisik, termasuk olahraga sepak bola. Pemanasan yang tepat dapat meminimalkan risiko cedera, meningkatkan aliran darah ke otot, dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik. Pemanasan dinamis, yang melibatkan gerakan aktif seperti lari kecil, lompat, dan gerakan peregangan dengan ritme yang meningkat secara bertahap, sering kali lebih efektif dibandingkan pemanasan statis.

Menurut Jeffreys (2019) Pemanasan didefinisikan sebagai serangkaian aktivitas yang bertujuan untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intens. Pemanasan dilakukan untuk meningkatkan suhu otot, memperbaiki rentang gerak sendi, dan meminimalkan risiko cedera selama aktivitas fisik. Bishop et al. (2020) berpendapat bahwa Pemanasan adalah kegiatan fisik yang dilakukan sebelum latihan atau kompetisi, bertujuan untuk mempersiapkan sistem kardiovaskular, otot, dan saraf motorik. Pemanasan meningkatkan aliran darah dan mempersiapkan otot untuk bekerja lebih efektif dengan mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan fleksibilitas.

Menurut Fradkin (2021), pemanasan adalah aktivitas pra-pertandingan yang terdiri dari serangkaian gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, memobilisasi sendi, dan meningkatkan respons neuromuskular, dengan tujuan utama untuk meningkatkan kinerja fisik dan mengurangi risiko cedera otot dan sendi. Woods & Bishop (2022) Pemanasan menurut Woods dan Bishop adalah proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental sebelum latihan atau pertandingan. Ini meliputi gerakan dinamis dan latihan mobilitas yang disesuaikan dengan jenis olahraga yang akan dilakukan, yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot.

Morrison et al. (2023) mendefinisikan pemanasan sebagai serangkaian latihan ringan hingga sedang yang bertujuan untuk mengaktifkan kelompok otot utama, meningkatkan elastisitas otot, dan mempersiapkan sistem saraf untuk aktivitas olahraga. Pemanasan juga dianggap penting dalam memfasilitasi adaptasi psikologis, membantu atlet berkonsentrasi dan siap menghadapi tantangan fisik yang lebih berat.

Di SMP 24 Makassar, olahraga sepak bola merupakan salah satu bagian penting dalam pembelajaran PJOK. Namun, tantangan yang dihadapi adalah bagaimana meningkatkan performa siswa agar lebih optimal saat bermain sepak bola. Berdasarkan observasi, beberapa siswa sering merasa lelah atau tidak mampu menunjukkan performa maksimal di lapangan. Pemanasan dinamis diduga dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi masalah ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan

pemanasan dinamis dan kelompok kontrol yang diberikan pemanasan statis (konvensional). Kedua kelompok diukur performanya sebelum dan sesudah intervensi, untuk mengetahui pengaruh pemanasan dinamis terhadap peningkatan performa siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan melibatkan 30 siswa dari kelas VIII dan IX di SMP 24 Makassar sebagai sampel. Para siswa dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberikan pemanasan dinamis dan kelompok kontrol yang menggunakan pemanasan statis. Pengukuran performa dilakukan berdasarkan beberapa indikator, seperti kecepatan lari, akurasi tendangan, daya tahan, dan keterampilan taktik.

Pemanasan dinamis yang diterapkan meliputi gerakan lari di tempat, skipping, high knees, dan lunges selama 10-15 menit sebelum sesi latihan sepak bola dimulai. Data performa diambil sebelum dan sesudah perlakuan, dan dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tahap Pretest:

Sebelum perlakuan (intervensi), kedua kelompok diberikan tes awal (pretest) untuk mengukur performa dasar siswa dalam aspek:

1. Kecepatan lari: Diukur dengan sprint 20 meter.
2. Akurasi tendangan: Diukur dengan jumlah tendangan tepat sasaran ke gawang dari jarak 15 meter.
3. Daya tahan: Diukur dengan tes lari jarak jauh (multistage fitness test).
4. Kemampuan taktik: Diobservasi melalui simulasi permainan sepak bola selama 15 menit.

Tahap Posttest:

Setelah sesi latihan, kedua kelompok kembali diukur performanya menggunakan indikator yang sama seperti pada pretest.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melakukan pemanasan dinamis mengalami peningkatan performa yang signifikan dalam beberapa aspek, seperti kecepatan lari, akurasi tendangan, daya tahan fisik, dan kemampuan taktis. Di bawah ini adalah penjelasannya antara lain:

a. Kecepatan Lari

Siswa yang melakukan pemanasan dinamis menunjukkan peningkatan kecepatan lari rata-rata sebesar 12% setelah intervensi. Pemanasan dinamis membantu meningkatkan aliran darah ke otot dan mempersiapkan sistem saraf, yang berkontribusi pada performa lari yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Jeffreys (2019) yang menyatakan bahwa pemanasan dinamis dapat meningkatkan reaksi neuromuskular dan mempersiapkan otot untuk bergerak lebih cepat.

b. Akurasi Tendangan

Peningkatan akurasi tendangan juga terlihat pada kelompok yang melakukan pemanasan dinamis. Rata-rata jumlah tendangan yang tepat sasaran meningkat sebesar 15%. Gerakan aktif dalam pemanasan dinamis membantu siswa merasakan pergerakan tubuh yang lebih baik, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan kemampuan koordinasi antara mata dan kaki.

c. Daya Tahan Fisik

Dari pengukuran daya tahan fisik melalui Multistage Fitness Test, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kapasitas aerobik. Siswa yang melakukan pemanasan dinamis lebih mampu mempertahankan stamina mereka selama sesi latihan, yang menunjukkan bahwa pemanasan yang tepat dapat berkontribusi pada peningkatan daya tahan fisik.

d. Kemampuan Taktis

Kemampuan taktis dalam permainan sepak bola juga meningkat pada siswa yang melakukan pemanasan dinamis. Observasi menunjukkan bahwa siswa dapat lebih cepat mengambil keputusan dan beradaptasi dengan situasi di lapangan. Pemanasan dinamis yang melibatkan gerakan aktif mendorong siswa untuk berinteraksi lebih baik dalam permainan dan memahami posisi serta strategi yang lebih kompleks.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengajaran PJOK di sekolah. Guru dapat memanfaatkan pemanasan dinamis sebagai bagian dari rutinitas latihan sebelum bermain sepak bola, dengan harapan dapat meningkatkan performa siswa dan mengurangi risiko cedera. Mengintegrasikan pemanasan dinamis ke dalam pembelajaran juga akan membantu siswa memahami pentingnya persiapan fisik yang tepat sebelum melakukan aktivitas olahraga.

Kelompok kontrol yang melakukan pemanasan statis tidak menunjukkan peningkatan performa yang signifikan. Pemanasan statis cenderung lebih fokus pada peregangan otot dan tidak mempersiapkan tubuh secara menyeluruh untuk aktivitas intens. Hal ini mendukung teori bahwa pemanasan dinamis lebih sesuai untuk olahraga dengan intensitas tinggi, seperti sepak bola, yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemanasan dinamis memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan performa siswa dalam pembelajaran sepak bola di SMP 24 Makassar. Pemanasan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan daya tahan, tetapi juga membantu siswa lebih siap secara taktis dalam menghadapi permainan. Oleh karena itu, disarankan agar guru PJOK lebih sering menerapkan pemanasan dinamis dalam sesi pembelajaran olahraga, khususnya sepak bola, untuk meningkatkan performa dan mencegah risiko cedera pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, D., Jones, E., & MacKinnon, L. T. (2020). *The importance of warm-up and cool-down in sport: A review of the current literature*. Sports Medicine, 50(2), 243-267.
- Fradkin, A. J. (2021). *The effects of dynamic warm-up on performance: A systematic review*. Journal of Sports Science & Medicine, 20(1), 14-29.
- Jeffreys, I. (2019). *Dynamic Stretching: The Effects on Performance and Injury Prevention in Youth Athletes*. Journal of Sports Science and Medicine, 18(1), 14-20.
- Morrison, S. C., Palmer, K. R., & Rowbottom, D. (2023). *Effects of dynamic warm-up on soccer performance: A meta-analysis*. Journal of Sports Science, 41(3), 445-456.
- Woods, C., & Bishop, D. (2022). *Warm-up and performance: A systematic review of the impact of warm-up strategies on athletic performance*. Sports Medicine, 52(1), 1-15.