



Pentingnya Aktivitas Pemanasan (*Warming Up*) dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar

Saskhia Rahmadani ¹, Shofiatul Izza Marpaung ², Rachel Dewi Putri Silalahi ³, Najwa Arisha Putri ⁴, Fajar Sidik Siregar ⁵.

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: saskhiarahmadanii@gmail.com¹, shofiatulizza112237@gmail.com²,

rachelsilalahi337@mhs.unimed.ac.id³, najwaarishaputri@gmail.com⁵,

fajar.sidik.@unimed.ac.id⁶.

Abstract *Warming up is a routine that should be carried out before doing more intense activities. Warming up serves to prepare the body to be better able to perform activities with less risk of injury. This research was conducted to analyze the importance of warm-up activities in supporting the success of sports activities in elementary schools. This research is processed by the literature review method to analyze the importance of warming up activities in supporting children's success in sports in elementary schools. The results of the analysis show that this research has various aspects, namely: the benefits of warming up in sports activities in elementary schools, effective warm-up methods for children, and the suitability of warm-up methods for elementary school children.*

Keywords : *Warming Up , Sport ,Elementary School*

Abstrak Pemanasan ialah rutinitas yang sebaiknya dilaksanakan sebelum melakukan aktivitas yang lebih intens. Pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan tubuh agar lebih mampu melakukan aktivitas dengan risiko cedera yang lebih kecil. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pentingnya aktivitas pemanasan dalam mendukung keberhasilan kegiatan olahraga yang ada pada sekolah dasar. Penelitian ini diolah dengan metode kajian pustaka (literature review) untuk menganalisis pentingnya aktivitas pemanasan (warming up) dalam mendukung keberhasilan anak dalam olahraga di sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan bahwa penelitian ini terdapat berbagai aspek yaitu : manfaat pemanasan dalam kegiatan olahraga di sekolah dasar , metode pemanasan yang efektif buat anak , dan kesesuaian metode pemanasan untuk anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Pemanasan, Olahraga, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai manfaat dalam kebugaran, prestasi, rekreasi, pendidikan dan pemersatu bangsa. Olahraga berkaitan dengan segala aspek yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Praktek kegiatan olah raga harus serius, teratur dan rutin. Olahraga juga membentuk karakter dan kepribadian, sportivitas dan disiplin. Sehingga hasil kesegaran dan kebugarannya lebih baik. Selain itu, olahraga merupakan salah satu latihan untuk mencapai kesuksesan. (Retno Herfinanda, 2019) menyatakan bahwa olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Namun, olahraga juga bisa memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu yang mempraktikkannya, terutama menimbulkan cedera terutama di kalangan atlet.

Kegiatan pemanasan wajib dilaksanakan sebelum melaksanakan kegiatan olahraga, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Selain itu, setelah melakukan olahraga, kondisi tubuh harus menjadi dingin sehingga perlu beraktivitas. Sembuh seperti yang

dijelaskan oleh (Nurkadri, 2017). Meski aktivitas peregangan saat pemanasan tidak disarankan, namun peregangan merupakan aktivitas yang sangat baik untuk melakukan pendinginan. Berikut beberapa alasan mengapa peregangan wajib dilakukan setelah ada latihan besar: Pertama, peregangan yang dilakukan selama pemulihan meningkatkan fleksibilitas. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa kegiatan pemanasan dan pendinginan sangat penting untuk mengurangi risiko cedera saat aktivitas olahraga. Jika aktivitas pemanasan sebelum pelaksanaan aktivitas olahraga dapat membantu tubuh untuk beralih dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang, maka aktivitas pendinginan setelah pelaksanaan aktivitas olahraga akan membuat tubuh rileks dari ketegangan setelah melakukan aktivitas olahraga.

(Syafari, 2020) Pemanasan merupakan kegiatan yang sebaiknya dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan sudah selesai mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas lebih baik dengan risiko cedera lebih kecil. Tujuan dari pemanasan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, melebarkan paru-paru dan secara bertahap meningkatkan detak jantung. Pada kondisi tersebut, tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan memanaskan. Selain itu, aktivitas pemanasan sangat bermanfaat untuk menghindari cedera. Sedangkan gerakan pendinginan Cooling down merupakan gerakan relaksasi atau relaksasi mengendurkan otot dan organ untuk secara bertahap membawa tubuh ke keadaan istirahat. Aktivitas pemulihan biasanya terdiri dari aktivitas aerobik ringan/kardiovaskular/relaksasi dan peregangan. Pemanasan sebelum berolahraga berperan penting dalam meningkatkan performa fisik dan mengurangi risiko cedera.

Aktivitas pemanasan sebelum berolahraga memberikan manfaat bagi tubuh yakni meningkatkan kebugaran dan mengurangi risiko cedera fisik tubuh seperti yang dijelaskan oleh (Muhammad Mariyanto, 2020), manfaat pemanasan adalah secara fisiologis, psikologis dan pencegahan cedera. A. Pemanasan fisiologis: akibat pemanasan, suhu tubuh akan meningkat, yang merupakan salah satu faktor yang memperlancar kinerja. B. Secara psikologis, atlet yang melakukan pemanasan cenderung lebih siap mental. C. Pencegahan cedera. Peningkatan suhu jaringan yang dihasilkan selama penghangatan kembali akan mengurangi kejadian dan kemungkinan cedera otot. Berdasarkan ulasan tersebut, terlihat jelas betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum berolahraga.

Namun, kenyataannya, masih banyak siswa dan bahkan guru yang kurang memahami pentingnya pemanasan. Dalam beberapa kasus, sesi pemanasan dilakukan secara singkat, kurang terstruktur, atau bahkan dilewati. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat pemanasan, waktu yang terbatas, atau ketidaktepatan metode yang

digunakan. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas pembelajaran olahraga dan meningkatkan risiko cedera pada siswa.

Oleh karena itu artikel ini bertujuan untuk menjelaskan pentingnya kegiatan tersebut. pemanasan dalam mendukung keberhasilan kegiatan olahraga di sekolah dasar. Penelitian ini juga akan membahas manfaat pemanasan, tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya, serta memberikan rekomendasi praktis bagi guru dan siswa untuk mengoptimalkan aktivitas pemanasan dalam pembelajaran olahraga pada sekolah dasar.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan telaah pustaka (*literature review*) untuk menganalisis pentingnya aktivitas pemanasan (*warming up*) dalam mendukung keberhasilan anak dalam olahraga di sekolah dasar. Kajian pustaka merupakan pendekatan yang berfokus pada mengumpulkan, menganalisis, dan meringkas informasi dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Sumber-sumber tersebut meliputi jurnal, buku, artikel penelitian, dan dokumen terkait lainnya yang membahas manfaat pemanasan, implementasinya, serta dampaknya terhadap kegiatan olahraga pada anak usia sekolah dasar. Peneliti melakukan analisis kritis terhadap sumber-sumber kepustakaan untuk memahami, menginterpretasi, dan menyintesis informasi yang sejalan dengan topik penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pemanasan merupakan komponen yang penting mendukung keberhasilan kegiatan olahraga di sekolah dasar. Dari analisis berbagai sumber literatur, berikut adalah beberapa poin utama hasil dari kajian tersebut:

MANFAAT PEMANASAN DALAM KEGIATAN OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR

1. Meningkatkan Performa Fisik Anak

Pemanasan telah terbukti dapat meningkatkan performa fisik siswa. Peningkatan suhu tubuh selama pemanasan membantu otot berfungsi lebih efisien dan meningkatkan elastisitas jaringan. Dengan demikian, anak-anak dapat melakukan gerakan olahraga dengan lebih baik dan terhindar dari rasa kaku pada otot.

2. Mengurangi Risiko Cedera

Penelitian menunjukkan bahwa pemanasan yang dilakukan dengan baik dapat mengurangi risiko cedera seperti keseleo, otot tertarik, atau cedera sendi. Dengan meningkatkan sirkulasi darah ke otot, pemanasan membantu tubuh mempersiapkan diri untuk latihan yang lebih intens mengurangi potensi cedera selama olahraga.

3. Meningkatkan Konsentrasi dan Kesiapan Mental

Selain manfaat fisik, pemanasan juga membantu siswa mempersiapkan diri secara mental. Aktivitas ringan dalam pemanasan meningkatkan fokus dan memberikan waktu kepada siswa untuk beradaptasi dengan suasana olahraga, sehingga mereka lebih siap mengikuti aktivitas inti.

4. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Jangka Panjang

Aktivitas pemanasan yang terstruktur dan konsisten bisa menjadi awalan dari pola hidup sehat agar membantu meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak secara keseluruhan. Kebiasaan ini juga mendorong pembentukan gaya hidup aktif sejak dini.

METODE PEMANASAN YANG EFEKTIF UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

1. Menyenangkan dan interaktif, seperti permainan ringan.

Metode pemanasan yang menyenangkan dan interaktif sangat efektif untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar. Aktivitas pemanasan yang menggunakan permainan ringan dapat meningkatkan keterlibatan siswa, membuat mereka lebih antusias, dan menciptakan suasana yang menyenangkan sebelum kegiatan olahraga inti dimulai.

2. Menggabungkan gerakan dinamis (*dynamic stretching*) yang sesuai dengan usia anak-anak.

Menggabungkan gerakan dinamis (*dynamic stretching*) dalam aktivitas pemanasan merupakan metode yang efektif dan sesuai untuk siswa sekolah dasar. Gerakan dinamis ini membantu mempersiapkan tubuh secara optimal dengan melibatkan otot-otot utama, meningkatkan aliran darah, serta meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak tubuh.

Pentingnya pemanasan dalam kegiatan olahraga di sekolah dasar didukung oleh berbagai teori dan hasil penelitian. Beberapa aspek berikut yaitu :

KESESUAIAN METODE PEMANASAN UNTUK ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Pemanasan untuk siswa sekolah dasar perlu dirancang dengan memperhatikan tingkat perkembangan fisik dan emosional mereka. Pemanasan yang melibatkan gerakan dinamis seperti lari ringan, permainan ringan, atau gerakan peregangan yang menyenangkan lebih efektif dibandingkan pemanasan yang monoton. Pendekatan yang interaktif juga meningkatkan keterlibatan siswa.

KURANGNYA PEMAHAMAN GURU DAN SISWA

Kajian menunjukkan bahwa beberapa guru pendidikan jasmani masih kurang memahami pentingnya pemanasan dan sering kali mengabaikannya dalam pembelajaran. Siswa juga cenderung kurang termotivasi untuk melakukan pemanasan jika tidak dipandu dengan baik. Hal ini mengindikasikan perlunya pelatihan guru dan edukasi siswa mengenai manfaat pemanasan.

IMPLEMENTASI DI SEKOLAH DASAR

Di sekolah dasar, keterbatasan waktu sering menjadi kendala dalam pelaksanaan pemanasan. Guru harus mampu mengatur waktu agar pemanasan tetap menjadi bagian integral dari setiap sesi olahraga. Pemanasan yang terintegrasi dengan kegiatan inti olahraga juga dapat menjadi solusi untuk masalah ini.

MANFAAT JANGKA PANJANG BAGI ANAK

Pemanasan tidak hanya penting untuk aktivitas olahraga harian, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan pola hidup sehat. Anak-anak yang terbiasa melakukan pemanasan cenderung lebih sadar akan pentingnya persiapan sebelum aktivitas fisik, yang menjadi kebiasaan baik hingga dewasa. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pemanasan berperan sangat penting dalam menunjang keberhasilan kegiatan olahraga di sekolah dasar. Oleh karena itu, sekolah, guru, dan pembuat kebijakan perlu memperhatikan pentingnya pemanasan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Dengan penerapan yang tepat, aktivitas pemanasan dapat mendukung siswa secara umum dalam perkembangan fisik, mental, serta sosialnya

Pemanasan tidak hanya menjadi langkah awal untuk mengurangi risiko cedera, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung performa olahraga anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang melakukan pemanasan sebelum olahraga memiliki konsentrasi dan performa yang lebih baik. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mampu merancang pemanasan yang menarik dan sesuai dengan kemampuan anak. Selain itu, penting untuk melibatkan unsur permainan dalam aktivitas pemanasan, sehingga anak merasa senang dan termotivasi. Dengan cara ini, pemanasan dapat berfungsi tidak hanya sebagai persiapan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kedisiplinan, kerja sama, dan minat anak terhadap olahraga. Pemahaman yang mendalam tentang metode pemanasan yang efektif bagi anak usia sekolah dasar dapat membantu guru olahraga dan pendidik dalam menciptakan lingkungan olahraga yang aman dan mendukung perkembangan anak secara holistik.

4. KESIMPULAN

Pemanasan ialah aktivitas yang sebaiknya dilaksanakan sebelum beraktivitas berat. Pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan tubuh agar mampu melakukan aktivitas dengan risiko cedera yang rendah. Tujuan dari pemanasan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, melebarkan paru-paru dan secara bertahap meningkatkan detak jantung. Pada kondisi tersebut, tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan memanaskan. Juga kegiatan

pemanasan sangat baik dilakukan untuk menghindari cedera. Sedangkan gerakan pendinginan adalah gerakan yang mengendurkan atau mengendurkan otot-otot dan organ-organ tubuh untuk secara bertahap membawa tubuh ke dalam keadaan istirahat. Aktivitas pemulihan biasanya terdiri dari aktivitas aerobik ringan/kardiovaskular/relaksasi dan peregangan. Pemanasan sebelum berolahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja fisik dan mengurangi risiko cedera.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2015). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan* (4)(2), 1567–1573.
- Arifin, Z., et al. (2015). Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Journal of Physical Education*, 4(2), 1567–1573.
- Arisqa, W. P., Ridwan, F. S., Prayudha, R., & Suyono. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap perkembangan anak di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*, 7(1), 921–929.
- Fajri, M., et al. (n.d.). Modifikasi pemanasan dengan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjasorkes, 2, 1–8.
- Faruq, U., & Pendidikan Olahraga. (2024). Pentingnya pemanasan sebelum olahraga: Kajian. 4(1).
- Hardovi, B. H. H., Pujiati, A. P., Wirasasmita, R. W., & Suwarno, S. (2024). Pengembangan strategi manajemen pemasaran olahraga di Kabupaten Jember: Studi kasus pada industri pariwisata dan pendidikan jasmani. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 98–104.
- Ningsih, M. S. (2021). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(02), 113–117.
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi peningkatan pemahaman pentingnya pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik pada klub olahraga remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267–274.
- Olahraga, D. A. N., & D. A. N Olahraga. (2006). Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga.
- Prabowo, E., & Kurniawan, R. (2020). Model warming up olahraga.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya aktivitas pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga pada guru olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>

Susani, D., Ma'mun, A., & Carsiwan, C. (2023). Meningkatkan rasa percaya diri siswa melalui aktivitas pendidikan jasmani (Systematic Literature Review). *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 463–478.

Winarno. (2006). Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga.

Yusuf, W. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 64–66.