



## **Literature Review: Manfaat Pengembangan Model Pemanasan Dalam Permainan Bola Besar Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

**Muhamad Farhan Amien<sup>1</sup>, Mochammad Hamdany<sup>2</sup>, Resty Gustiawati<sup>3</sup>, Deni Ardian<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Madrasah Ibtidaiyah Negeri Bekasi

<sup>2</sup>SDN Pulojaya III

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

\*Korespondensi Penulis. E-mail: mfarhanamien@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis berbagai model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran bola besar melalui metode tinjauan literatur. Pemanasan merupakan fase awal penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan karena berfungsi mempersiapkan kondisi fisik, psikis, dan kesiapan belajar siswa. Namun, praktik pemanasan di sekolah sering dilakukan secara monoton sehingga menurunkan motivasi dan antusias siswa. Literatur yang dianalisis terdiri atas delapan artikel relevan yang dipublikasikan antara tahun 2012–2022 dan diperoleh melalui Google Scholar menggunakan kriteria seleksi tertentu. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa pemanasan berbasis permainan mampu meningkatkan minat, motivasi, serta kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran, khususnya pada aktivitas permainan bola besar. Selain itu, pemanasan berbasis permainan dinilai lebih efektif dalam mengaktifkan komponen kebugaran jasmani dan aspek psikomotor siswa dibandingkan pemanasan tradisional. Dengan demikian, guru PJOK disarankan untuk mengembangkan variasi pemanasan yang menarik, kreatif, dan sesuai karakteristik permainan bola besar agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

**Kata Kunci:** Pemanasan Permainan, Bola Besar, Pembelajaran PJOK

### ***Literature Review: Benefits of Developing a Warm-Up Model in Big Ball Games in Physical Education Learning***

#### **Abstract**

*This study aims to analyze various game-based warm-up models in large-ball game learning through a literature review method. Warm-up is an essential initial phase in Physical Education learning because it prepares students' physical condition, psychological readiness, and learning motivation. However, warm-up activities in schools are often conducted monotonously, reducing students' enthusiasm and engagement. The reviewed literature consists of eight relevant articles published between 2012 and 2022, obtained through Google Scholar using specific selection criteria. The findings indicate that game-based warm-up activities effectively increase students' interest, motivation, and readiness to participate in learning, particularly in large-ball games. Furthermore, game-based warm-ups are more effective in activating components of physical fitness and psychomotor skills compared to traditional warm-up methods. Therefore, Physical Education teachers are encouraged to develop engaging and creative warm-up variations tailored to the characteristics of large-ball games to create more effective and enjoyable learning experiences.*

**Keywords:** *game-based warm-up, large-ball games, physical education learning*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas pembelajaran yang memberikan perhatian dan memadai pada domain pembelajaran kognitif, afektif dan psikomotor. Melalui Pendidikan jasmani, peserta didik dapat melakukan aktivitas jasmani sekaligus memperoleh Pendidikan secara alami. Menurut Umam (Simanjuntak, 2013), dalam suatu pembinaan merupakan salah satu bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas kesehatan manusia untuk peningkatan kesehatan jasmani serta rohaninya. Dengan aktivitas jasmani yang dilakukan, seorang siswa dapat mengembangkan potensi fisik yang dimiliki, melatih stabilitas emosional, mengoptimalkan gerak dasar yang kurang sempurna dan mengembangkan karakter yang ada dalam dirinya. Selain itu, dengan aktivitas fisik atau jasmani peserta didik akan belajar tentang nilai dalam kehidupan sehari-hari seperti saling menghormati antara teman, mempunyai rasa simpati terhadap sesama, gemar menolong, pantang menyerah dan jujur.

Menurut Budi (2021) menerangkan Pendidikan jasmani yakni salah satu Pelajaran dimana yang wajib diikuti oleh peserta didik sebagai sarana dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan melalui kegiatan fisik. Dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani ada kalanya seorang guru menyisipkan permainan guna membangkitkan semangat belajar siswa. Menurut Gusril (2016) menyatakan bahwa modifikasi olahraga dalam Pendidikan jasmani sangat diperlukan khususnya bagi anak-anak, hal ini dikarenakan anak-anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang, jika dibandingkan dengan orang dewasa. Bermain merupakan dorongan yang timbul dari individu, bagi anak merupakan pekerjaan sedangkan bagi orang dewasa lebih dimaknai sebagai hobi. Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain, namun bermain adalah bentuk dari proses pembelajaran sehingga bermain merupakan unsur yang sangat penting dalam proses Pendidikan. Untuk mencapai tujuan dari Pendidikan jasmani, permainan menjadi bentuk aktivitas yang sangat penting. Ketika bermain, semua fungsi tubuh anak akan ikut terlatih. Selain itu permainan merupakan jembatan untuk meningkatkan daya intelektual seorang anak. Dalam dunia Pendidikan diakui suatu pernyataan bahwa semakin banyak kesempatan bermain, makin sempurna lah penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya dimasyarakat.

Didalam pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan terdiri atas kegiatan pendahuluan (pemanasan), kegiatan inti dan penutup (pendinginan). Kegiatan pendahuluan (pemanasan) sangat perlu dalam Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan. Hal itu karena pemanasan ini merupakan aktifitas pertama yang dilakukan tubuh untuk menerima materi inti dari pembelajaran yang akan berlangsung. Kegiatan pemanasan yang dilakukan umumnya yaitu pemanasan statis dan dinamis, atau hanya melakukan aktifitas lari lapangan. Ini sudah menjadi hal biasa yang dialami siswa. Sehingga banyak siswa yang tidak melakukan aktifitas pemanasan dengan sungguh-sungguh. Siswa cenderung memandang pemanasan hal yang sepele karena terus menerus itu saja disetiap pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan tanpa adanya pengembangan. Menyusun pemanasan yang menarik dan tidak monoton menjadi salah satu solusi untuk membentuk motivasi belajar siswa sebelum melakukan olahraga sehingga siswa senang mengikuti mata pelajaran olahraga di sekolah (Fahmi Nugraha, 2019).

Permainan bola besar pada dasarnya merujuk pada olahraga berbasis penggunaan sebuah bola dengan ukuran besar. Permainan bola besar sendiri dibagi menjadi berbagai cabang olahraga yaitu bola voli, bola basket dan sepak bola (Wijayanto, 2012). Cabang olahraga pada permainan bola besar ini umumnya paling digemari Masyarakat khususnya siswa, karena manfaatnya membentuk sikap sportivitas, kedisiplinan dan mental. Dengan banyak digemari dimasyarakat dan dalam pelaksanaannya masih memandang pemanasan sepele. Sehubungan dengan hal itu penulis menarik untuk mengembangkan pemanasan sebelum pelaksanaan permainan bola besar ini, agar menyadarkan khalayak pembaca dan khususnya siswa akan pentingnya pemanasan. Kemudian siswa tidak bosan dengan pemanasan yang itu-itu saja.

Berdasarkan hal diatas, seorang guru Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan alangkah baiknya berkreatifitas untuk mengembangkan permainan pada saat pemanasan dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa dan menyesuaikan dengan karakter dan kebutuhan siswa. Permainan dilakukan saat pemanasan selain untuk meningkatkan minat siswa juga untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran Pendidikan jasmani mengingat bahwa Pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan aspek keterampilan gerak.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang disusun secara sistematis untuk menghimpun dan menganalisis berbagai penelitian yang membahas model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran bola besar. *Literature review* dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai perkembangan konsep, temuan empiris, serta kecenderungan penelitian terkait topik yang dikaji. Menurut Paré & Kitsiou (2017), tinjauan pustaka merupakan pendekatan ilmiah yang berfungsi untuk merangkum, menginterpretasi, dan mengorganisasi temuan penelitian sebelumnya secara terstruktur sehingga menghasilkan pemahaman konseptual yang lebih komprehensif. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur menggunakan Google Scholar yang diolah melalui aplikasi Publish or Perish. Pencarian difokuskan pada artikel yang terbit dalam rentang 2012–2022, tersedia dalam format *full-text*, dan termasuk kategori *peer-reviewed journal*. Dua kata kunci utama digunakan untuk memfokuskan penelusuran, yaitu “model pemanasan berbasis permainan” dan “pemanasan permainan bola besar”. Pada tahap identifikasi awal, diperoleh 14 artikel yang berkaitan dengan tema penelitian.

Tahap selanjutnya adalah proses screening, yaitu seleksi artikel berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan ruang lingkup kajian. Artikel yang tidak relevan dengan topik pemanasan permainan bola besar atau tidak memiliki akses *full-text* dikeluarkan dari daftar. Setelah itu dilakukan tahap *eligibility*, yaitu membaca isi artikel secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaian metode, konteks pembelajaran PJOK, serta fokus penelitian pada aspek pemanasan berbasis permainan. Prosedur seleksi ini mengikuti prinsip umum PRISMA yang banyak digunakan dalam penyusunan *literature review* (Page et al., 2021).

Berdasarkan proses identifikasi, screening, dan *eligibility* tersebut, diperoleh 8 artikel yang memenuhi kriteria akhir. Seluruh artikel kemudian dianalisis menggunakan metode sintesis naratif, yaitu mengelompokkan temuan menjadi tema-tema utama berdasarkan kesamaan fokus, metode penelitian, jenjang pendidikan, serta bentuk model pemanasan yang dikembangkan. Pendekatan sintesis naratif sesuai digunakan dalam *literature review* untuk menafsirkan hasil penelitian yang beragam metode dan konteksnya (Popay et al., 2006). Untuk memperkuat interpretasi, peneliti mengekstraksi setiap artikel berdasarkan elemen: (1) identitas peneliti, (2) tahun terbit, (3) judul penelitian, (4) metode dan pendekatan penelitian, (5) karakteristik subjek atau jenjang pendidikan, dan (6) temuan utama penelitian terkait efektivitas pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran bola besar. Proses analisis ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola umum, kelebihan setiap model, serta relevansinya untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

Dengan demikian, metode *literature review* ini tidak hanya merangkum hasil penelitian terdahulu, tetapi juga menyajikan analisis mendalam mengenai peran model pemanasan berbasis permainan dalam meningkatkan kesiapan fisik, motivasi, dan antusias siswa pada pembelajaran permainan bola besar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis dari 7 artikel yang menjelaskan metode pemanasan permainan ditunjukkan pada Tabel 1

**Tabel 1.** Analisis Sintesis Pencarian Literatur

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Jenjang	Variabel yang diukur	Hasil Penelitian
1	Syukur,2022	Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola	<i>Research and Development</i> (RnD)	Sekolah Sepak Bola (SSB)	Model latihan teknik dasar dribbling	Sebuah model latihan teknik dasar Dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa SSB
2	Suhendra, 2021	Pengembangan Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa SMP	<i>Research and Development</i> (RnD)	SMP	Pemanasan Permainan	Hasil pengembangan modifikasi permainan Game

						ada tiga level yaitu level mudah fun game, level sedang small game dan level sulit big game dan setiap level memiliki intensitas yang berbeda.
3	Touvan, 2022	Penelitian kelompok: Model permainan sebagai alternatif untuk pemanasan siswa	<i>Research and Development (RnD)</i>	SMP	Model Pemanasan Permainan	Menghasilkan beberapa model permainan yang dapat dipergunakan sebagai alternatif untuk pemanasan
4	Supianto, 2022	Desain Pengembangan Pemanasan Permainan Sepak Bola	<i>Research and Development (RnD)</i>	Mahasiswa	Model Pemanasan Permainan	Mengembangkan pemanasan dengan permainan untuk mahasiswa materi sepak bola
5	Haryawan, 2021	Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target”	<i>Research and Development (RnD)</i>	SMP	Model Permainan Bola Voli	Menghasilkan Produk Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target”
6	Yusuf, 2020	Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran PJOK	<i>Research and Development (RnD)</i>	SMP	Pemanasan Dinamis	Mengembangkan Bahan Ajar untuk Pemanasan Dinamis
7	Yudanto, 2011	Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar	<i>Research and Development (RnD)</i>	SD	Model Pemanasan Permainan	Menghasilkan Produk Model Pemanasan dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola

(Sumber: Data primer, Tahun 2023)

Penelitian tentang pengembangan model permainan dalam pemanasan pembelajaran bola besar telah banyak digunakan untuk memaksimalkan pemanasan sebelum memulai pembelajaran. Hasil *literatur review* ini menunjukkan bahwa pemanasan menjadi variabel yang paling dikembangkan. Dalam pembelajaran PJOK, variabel pemanasan masih perlu dikembangkan untuk memiliki banyak variasi pemanasan. Pemanasan dibungkus dengan permainan agar menarik minat peserta didik untuk siap mengawali pembelajaran.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syukur,2022) mengungkapkan bahwa model latihan terdiri dari 4 model dimana disetiap model memiliki variasinya masing-masing dan dilengkapi dengan deskripsi dari setiap model latihan tersebut serta waktu keseluruhan dalam melakukan latihan ini mulai dari pemanasan sampai pendinginan dan jumlah pengulangannya telah disusun dalam bentuk buku panduan(Milo et al., 2022). Sedangkan menurut (Suhendra,2021) mengatakan bahwa model latihan permainan memiliki 3 model yaitu level mudah fun game, level sedang small game dan level sulit big game dan setiap level memiliki intensitas yang berbeda(Suhendra et al., 2021).

Hasil penelitian selanjutnya adalah dari (Touvan,2022) mengembangkan pemanasan permainan menjadi 5 model dimana hasil pemanasan diukur dengan denyut nadi. Data kemudian dianalisis dengan statistic deskriptif. 5 Model tersebut yaitu *Stage Game*, Berbasis Permainan, Game untuk siswa sekolah dasar kelas atas, Permainan tradisional, SOS(Samodra et al., 2022).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan (Supianto,2022) mengembangkan desain pemanasan berdasarkan pemanasan permainan bola besar sepak bola. Dimana desain pemanasan yang dikembangkan dari buku ajar berbentuk model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK memenuhi beberapa aspek yaitu, menarik, mudah, dan nyaman(S et al., 2022).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan (Haryawan,2021) pengembangan model permainan bola voli “voli target”. Model permainan yang dikembangkan adalah suatu model permainan yang ditujukan untuk meningkatkan permainan voli target (vorget). Dengan model permainan yang merupakan metode yang dapat meningkatkan antusias dan kesenangan diharapkan peserta didik dapat menikmati proses pembelajaran dengan baik(Abizar et al., 2021).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan (Yusuf,2020) Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran PJOK. Dimana desain pemanasan yang dikembangkan adalah bahan ajar untuk pemanasan dinamis dalam pembelajaran PJOK. Bahan ajar pemanasan dinamis dinyatakan layak sebagai bahan ajar dalam pembelajaran PJOK(Johandi Yusuf et al., 2020).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan (Yudanto, 2011) Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. Pengembangan dalam Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. Hasil akhir dalam penelitian ini berupa delapan (8) model pemanasan dalam bentuk bermain pada pembelajaran sepakbola bagi siswa sekolah dasar. Adapun nama-nama model pemanasan sebagai berikut: tirukan saya, kejar aku, tembaklah aku, tendangan berurutan, ikuti saya, jangan tabrak aku, pindah tempat dan ambil bolaku(Yudanto, 2011).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemanasan sebelum memulai pembelajaran PJOK khususnya bola besar haruslah menarik, agar siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan dan meningkatkan antusias, kesenangan diharapkan peserta didik dapat menikmati proses pembelajaran dengan baik dan tidak memandang lagi pemanasan sebagai hal yang sepele. Pemanasan sebelum berolahraga merupakan hal yang paling penting untuk mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas yang berat. Karena membuat otot menjadi lebih lentur dan tidak kaku, sehingga Ketika melakukan Gerakan-gerakan olahraga yang lebih ekstrem, terhindar dari potensi otot kram, cedera, atau bahkan sobek. Hasil tinjauan juga menunjukkan bahwa guru PJOK berperan penting dalam mengingatkan pemanasan kepada siswa. Guru harus membekali siswa akan pentingnya pemanasan. Selain itu guru harus memberikan pengelolaan pemanasan yang tepat, serta tidak bosan untuk meningkatkan dampak positif pemanasan kepada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abizar, M., Sapulete, J. J., & Fauzi, M. S. (2021). Pengembangan Model Permainan Bola Voli “Voli Target (Vorget)” Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kuaro. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 38–49. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.699>
- Approach, C. G. (2016). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar*. 1–23.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Fahmi Nugraha, F. N. D. (2019). *Seminar Nasional Pendidikan Dasar (Senada) Inovasi Pembelajaran di Sekolah Dasar Panitia*.
- Johandi Yusuf, Muhammad Muhyi, & Yoso Wiyarno. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.762>
- Milo, A. L. L., Wea, Y. M., & Natal, Y. R. (2022). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Smp. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 228–234. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.584>

- Page, M. J., et al. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372:n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Paré, G., & Kitsiou, S. (2017). *Methods for literature reviews*. In F. Lau & C. Kuziemsky (Eds.), *Handbook of eHealth Evaluation*. University of Victoria.
- Popay, J., et al. (2006). *Guidance on the Conduct of Narrative Synthesis in Systematic Reviews*. ESRC.
- S, S., Samodra, T. J., & Gustian, U. (2022). Desain Pengembangan pemanasan Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(2), 1–9.
- Samodra, Y. T. J., Gustian, U., Astiati, Supianto, Susanto, I. A., Riduansyah, & Suhendra, A. F. (2022). Penelitian kelompok: Model permainan sebagai alternatif untuk pemanasan siswa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1), 56–64. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(1\).8914](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(1).8914)
- Simanjuntak. (2013). Kajian Pustaka Penelitian Terdahulu tentang Inovasi Publik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1(2), 6–35.
- Suhendra, A. F., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Pengembangan Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa Smp. *Journal RESPECS*, 3(2), 32–44. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1037>
- Wijayanto, Zulki, E. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 6–10.
- Yudanto. (2011). Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Sridadi Dan Sudarna 106 JPJI*, 8(2), 1–11. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/3490/2968>