

Pengembangan Variasi Pemanasan (Warm-Up) Berbasis Permainan “Quick Run Challenge” Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Nazmi Azhari¹ Muhammad Zaidan Hrp² Nuansa Cristian S Pandia³ Muhammad Ridho⁴

Najwa Amalia Lubis⁵ Oman Syukur Emanuel Waruwu⁶ Ade Ros Riza⁷

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

Email: nazmiazhari627@gmail.com¹ muhammadzaidanharahap@gmail.com²

nuansapandia@gmail.com³ mridho0655@gmail.com⁴ najwaa272@gmail.com⁵

omansyukur19@gmail.com⁶ adesitepu@unimed.ac.id⁷

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) menuntut adanya variasi aktivitas yang mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kebugaran peserta didik. Salah satu komponen penting dalam pembelajaran Penjas adalah kegiatan pemanasan (warm-up) yang berfungsi mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis sebelum memasuki aktivitas inti. Namun, praktik pemanasan di sekolah masih sering bersifat monoton sehingga kurang mampu menumbuhkan antusiasme peserta didik. Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan variasi pemanasan berbasis permainan yang diberi nama “Quick Run Challenge” sebagai inovasi dalam kegiatan awal pembelajaran Penjas. Model pemanasan ini dirancang melalui lima tahapan gerak, yakni cone running, push-up jump, zig-zag running, lunges walk, dan side-run return, yang disusun dalam bentuk permainan kompetitif namun tetap edukatif. Metode penelitian menggunakan pendekatan pengembangan (R&D) sederhana yang memfokuskan pada analisis kebutuhan, perancangan model, dan uji keterlaksanaan pada peserta didik sekolah menengah. Hasil pengembangan menunjukkan bahwa variasi pemanasan “Quick Run Challenge” mampu meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik, memberikan stimulus motorik yang lebih beragam, serta menumbuhkan motivasi melalui unsur permainan. Selain itu, aktivitas ini dinilai efektif dalam melatih kekuatan otot, kelincahan, koordinasi, serta daya tahan kardiovaskular. Dengan demikian, model pemanasan ini dapat menjadi alternatif strategis dalam upaya memperkaya variasi pembelajaran Penjas di sekolah.

Kata Kunci: Variasi Pemanasan, Permainan, Quick Run Challenge, Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani

Abstract

Physical Education (PE) learning requires diverse activities that can enhance students' motivation, engagement, and physical fitness. Warm-up activities play an essential role in preparing students physically and psychologically before entering the main learning session. However, warm-up practices in schools often remain monotonous, resulting in low enthusiasm among students. This article aims to develop a game-based warm-up variation called “Quick Run Challenge” as an innovation in the initial stage of PE learning. The warm-up model consists of five movement stages, including cone running, push-up jump, zig-zag running, lunges walk, and side-run return, designed in a competitive yet educational game format. This study employed a simplified Research and Development (R&D) approach focusing on needs analysis, model design, and implementation testing among secondary school students. The results indicate that the “Quick Run Challenge” warm-up variation enhances students' active participation, provides more diverse motor stimulation, and increases motivation through play elements. In addition, the activity effectively trains muscular strength, agility, coordination, and cardiovascular endurance. Therefore, this warm-up model can serve as a strategic alternative to enrich variations in Physical Education learning in schools.

Keywords: Warm-Up Variation, Game-Based Activity, Quick Run Challenge, Physical Education, Physical Fitness



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap sosial peserta didik. Melalui aktivitas gerak yang terencana, peserta didik tidak hanya memperoleh manfaat fisik, tetapi juga pembentukan karakter seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Dalam konteks pembelajaran, kegiatan pemanasan (*warm-up*) merupakan tahap penting untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas inti. Pemanasan yang dilakukan dengan benar mampu meningkatkan suhu otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan kesiapan mental peserta didik (Hidayat, 2021). Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kegiatan pemanasan di sekolah masih cenderung bersifat monoton dan berulang. Guru Penjas sering menggunakan pola pemanasan konvensional seperti jogging ringan dan peregangan statis tanpa variasi aktivitas yang menarik. Kondisi ini membuat peserta didik kurang termotivasi, sehingga keterlibatan aktif dalam pembelajaran menjadi rendah (Fadillah & Hernawan, 2020). Kegiatan pemanasan yang tidak variatif juga berdampak pada kurang optimalnya pengembangan kemampuan motorik dasar siswa.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemanasan berbasis permainan dapat meningkatkan antusiasme dan partisipasi peserta didik secara signifikan. Pendekatan permainan membuat suasana belajar lebih menyenangkan sehingga siswa terdorong untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik (Azhar, 2019). Selain itu, model pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan mampu memberikan stimulus gerak yang lebih kompleks, meliputi kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi (Sari & Syahrial, 2020). Hal ini sejalan dengan tuntutan kurikulum yang mendorong pembelajaran Penjas lebih kreatif, inovatif, dan relevan dengan kebutuhan perkembangan peserta didik. Berdasarkan kebutuhan tersebut, diperlukan inovasi dalam pengembangan variasi pemanasan yang tidak hanya meningkatkan kesiapan fisik, tetapi juga mampu menumbuhkan motivasi belajar. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah pemanasan berbasis permainan "Quick Run Challenge". Model ini menyajikan rangkaian aktivitas gerak yang dikemas dalam bentuk kompetisi edukatif, sehingga siswa terdorong untuk bergerak aktif sambil tetap memperhatikan teknik gerak yang benar. Inovasi semacam ini diyakini dapat menjawab permasalahan monotonnya pemanasan konvensional serta memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna. Dengan demikian, penelitian ini difokuskan pada pengembangan variasi pemanasan "Quick Run Challenge" sebagai upaya untuk memperkaya model pembelajaran Penjas di sekolah. Pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran melalui pendekatan yang menyenangkan, efektif, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) yang bertujuan mengembangkan variasi pemanasan berbasis permainan "Quick Run Challenge" untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pendekatan R&D dipilih karena mampu menghasilkan produk pembelajaran yang efektif melalui proses pengembangan, penilaian, dan penyempurnaan yang sistematis. Sejalan dengan pandangan Putra dan Wardana (2022), penelitian pengembangan sangat relevan digunakan dalam inovasi pembelajaran, terutama ketika dibutuhkan model pembelajaran baru yang lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Subjek penelitian ini adalah peserta didik sekolah menengah yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani di salah satu sekolah negeri. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan tingkat perkembangan fisik yang relatif homogen serta ketersediaan kelas yang rutin melaksanakan pembelajaran Penjas. Guru Pendidikan

Jasmani turut dilibatkan sebagai observer dalam proses pengembangan untuk memastikan bahwa model pemanasan yang dirancang benar-benar sesuai dengan karakteristik siswa. Pelibatan guru sangat penting karena mereka memiliki pengalaman langsung dalam mengajar dan memahami kebutuhan siswa dalam aktivitas fisik (Azhar, 2019).

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan berdasarkan observasi lapangan dan wawancara dengan guru Penjas. Tahap ini menemukan bahwa pemanasan yang dilakukan di sekolah masih bersifat monoton dan kurang bervariasi, sehingga mendorong rendahnya motivasi dan partisipasi siswa. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyusun rancangan awal permainan “Quick Run Challenge” yang terdiri dari rangkaian gerakan seperti cone running, push-up jump, zig-zag running, lunges walk, dan side-run return. Setiap gerakan dipilih berdasarkan manfaat fisiknya, seperti peningkatan kelincahan, kekuatan otot, koordinasi, dan daya tahan tubuh sebagaimana dijelaskan oleh Sari dan Syahrial (2020). Rancangan awal tersebut kemudian divalidasi oleh dua ahli, yaitu ahli Pendidikan Jasmani dan ahli pembelajaran olahraga. Proses validasi dilakukan untuk memastikan bahwa permainan yang dikembangkan layak diterapkan di sekolah, aman untuk dilakukan, dan memiliki manfaat edukatif yang jelas. Saran dan masukan dari para ahli digunakan untuk menyempurnakan model sebelum dilakukan uji coba. Setelah direvisi, model diuji cobakan pada peserta didik dalam pembelajaran Penjas untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan dan respons siswa. Selama uji coba, dilakukan observasi terhadap antusiasme siswa, alur permainan, serta efektivitas pemanasan dalam mempersiapkan kondisi fisik sebelum kegiatan inti, sebagaimana pentingnya pemanasan dinamis ditegaskan oleh Hidayat (2021). Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi, angket respons siswa, dan wawancara guru Penjas. Lembar observasi digunakan untuk menilai pelaksanaan model, sedangkan angket digunakan untuk mengetahui persepsi siswa terhadap permainan yang diberikan. Wawancara dengan guru memberikan informasi tambahan tentang efektivitas dan potensi penerapan jangka panjang. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pendekatan triangulasi data digunakan untuk memastikan keabsahan temuan penelitian, sebagaimana direkomendasikan oleh Yuliana (2023).

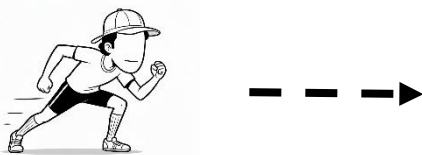
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pemanasan berbasis permainan “Quick Run Challenge” dapat diterapkan dengan baik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Berdasarkan observasi selama uji coba, peserta didik menunjukkan antusiasme tinggi dan terlihat aktif mengikuti seluruh rangkaian gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Azhar (2019) bahwa aktivitas permainan dalam Penjas dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton. Secara umum, model “Quick Run Challenge” terdiri atas lima langkah gerakan yang disusun secara progresif dan saling berkaitan. Langkah pertama dimulai dengan melakukan awalan berupa lari cepat menuju cone. Aktivitas ini berfungsi untuk meningkatkan denyut nadi, mengaktifkan otot-otot besar tubuh, serta mempersiapkan sistem kardiovaskular sebelum memasuki aktivitas berikutnya. Langkah kedua dilanjutkan dengan melakukan satu kali gerakan push-up ketika mencapai cone, kemudian siswa melompat dan kembali ke posisi push-up. Setelah itu, siswa memindahkan empat cone dari satu sisi ke sisi lainnya. Gerakan kombinasi ini bermanfaat untuk melatih kekuatan otot lengan dan dada, koordinasi, serta meningkatkan stabilitas tubuh bagian atas, sejalan dengan temuan Sari & Syahrial (2020) terkait pentingnya latihan multigerak dalam pemanasan dinamis.

Selanjutnya, langkah ketiga adalah lari zig-zag melewati deretan cone kerucut. Aktivitas ini dirancang untuk mengembangkan kelincahan, kecepatan perubahan arah, dan koordinasi gerak. Gerakan zig-zag juga melatih kemampuan siswa dalam mengontrol tubuh secara cepat dan responsif. Langkah keempat dilakukan dengan gerakan lunces menuju ujung lintasan sambil mengambil barang yang tersedia di ujung. Lunces merupakan gerakan yang sangat efektif untuk memperkuat otot paha, betis, dan pinggul, serta mengembangkan keseimbangan tubuh. Gerakan ini memiliki fungsi penting dalam mempersiapkan otot tungkai untuk aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi sebagaimana disebutkan oleh Fadillah & Hernawan (2020). Pada langkah kelima, siswa membawa barang yang telah diambil dan kembali menuju garis awal dengan melakukan gerakan lari menyamping. Gerakan lateral ini memberikan variasi tambahan untuk melatih otot samping tubuh, meningkatkan kelincahan lateral, serta memperbaiki stabilitas otot inti (*core stability*). Seluruh rangkaian langkah ini dilakukan secara berulang hingga semua barang di ujung lintasan habis diambil. Unsur kompetisi muncul ketika siswa berlomba untuk menjadi yang tercepat dalam menyelesaikan seluruh tantangan. Unsur kompetitif inilah yang menyebabkan siswa lebih bersemangat, yang sejalan dengan penjelasan Yuliana (2023) bahwa pendekatan permainan kompetitif dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam aktivitas fisik.

Hasil analisis angket menunjukkan bahwa siswa merasa lebih termotivasi dan tidak cepat bosan ketika mengikuti pemanasan ini dibandingkan pemanasan konvensional. Mereka mengakui bahwa variasi gerakan dan adanya kompetisi membuat pemanasan terasa lebih menantang dan menyenangkan. Dari sisi guru, metode ini dianggap mudah diterapkan karena tidak membutuhkan alat yang kompleks dan dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan. Guru juga menilai bahwa pemanasan ini mampu meningkatkan kesiapan fisik siswa lebih cepat karena melibatkan berbagai kelompok otot dan merangsang respons motorik secara penuh. Secara keseluruhan, "Quick Run Challenge" terbukti memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan daya tahan siswa. Selain memberikan manfaat fisik, permainan ini juga menumbuhkan aspek afektif seperti sportivitas dan kerja sama. Oleh karena itu, inovasi pemanasan ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi monotoninya pemanasan konvensional, serta meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

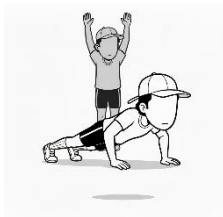
Langkah pertama



Melakukan awalan dengan berlari ke arah cone

Manfaat: Gerakan berlari cepat menuju cone berfungsi sebagai aktivasi awal untuk meningkatkan denyut jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Aktivitas ini membantu mengaktifkan otot-otot besar seperti otot paha, betis, dan pinggul sehingga tubuh lebih siap untuk melakukan gerakan dengan intensitas lebih tinggi. Selain itu, gerakan ini merangsang sistem kardiovaskular dan meningkatkan kesiapan mental sebelum memasuki aktivitas selanjutnya.

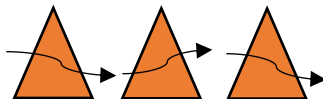
Langkah kedua



Setelah sampai ke cone lakukan gerakan push up 1 kali setelah itu lompat dan kembali ke posisi push up setelah itu pindahkan cone sebanyak 4 biji dari sisi ke sisi

Manfaat: Aktivitas push-up dan lompatan memberikan stimulasi pada kekuatan otot lengan, dada, bahu, dan inti tubuh (*core*). Gerakan kembali ke posisi push-up melatih stabilitas dan kontrol tubuh. Memindahkan cone ke sisi lain melatih koordinasi, keseimbangan, serta ketepatan gerak. Kombinasi rangkaian gerakan ini meningkatkan kekuatan otot, daya ledak, serta respons motorik siswa.

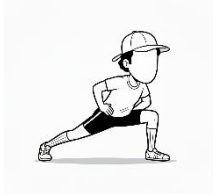
Langkah ketiga



Setelah melakukan gerakan tersebut lari zig zag melewati cone kerucut

Manfaat: Gerakan zig-zag bertujuan melatih kelincahan (*agility*), kemampuan mengubah arah dengan cepat (*change of direction speed*), dan koordinasi antara mata, kaki, dan tubuh. Pola gerakan yang tidak lurus memaksa siswa untuk menjaga keseimbangan sambil bergerak cepat, sehingga meningkatkan kemampuan reaksi dan kontrol tubuh. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas olahraga maupun dalam kebugaran sehari-hari.

Langkah keempat



Setelah melewati cone lakukan gerakan lunge sampai ke ujung dan ambil barang yang ada di ujung

Manfaat: Gerakan lunge melatih kekuatan otot tungkai, terutama otot paha depan, paha belakang, pinggul, dan betis. Lunge juga meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas pinggul, dan stabilitas inti tubuh. Mengambil barang di ujung lintasan melibatkan koordinasi tangan-mata serta kemampuan fokus siswa. Rangkaian ini mempersiapkan tubuh untuk gerakan yang lebih kompleks dan memperkuat fondasi motorik dasar.

Langkah kelima



Setelah mengambil barang di ujung kembali ke tempat awal dengan berlari menyamping. Lakukan gerakan tersebut sampai barang di ambil habis dan siapa yang paling cepat menghabiskan barang tersebut ialah pemenangnya.

Manfaat: Lari menyamping (*side-run*) melatih kemampuan gerak lateral yang jarang diperhatikan dalam pemanasan tradisional. Gerakan ini menguatkan otot samping tubuh, meningkatkan kelincahan lateral, serta membantu tubuh beradaptasi dengan perubahan arah non-linear. Aktivitas membawa barang sambil berlari menyamping juga melatih koordinasi, stamina, dan kecepatan. Unsur kompetisi untuk menjadi yang tercepat meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan daya saing positif.

KESIMPULAN

Penelitian pengembangan ini menghasilkan model variasi pemanasan berbasis permainan "Quick Run Challenge" yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani. Model pemanasan ini menghadirkan rangkaian gerakan yang variatif, progresif, dan menstimulasi berbagai komponen kebugaran jasmani seperti kelincahan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa peserta didik merespons pemanasan ini dengan antusias dan menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan aktivitas pemanasan konvensional. Unsur permainan dan kompetisi yang menyatu dalam setiap langkah gerakan terbukti meningkatkan motivasi intrinsik siswa, sehingga pembelajaran berlangsung lebih menyenangkan dan bermakna. Guru Pendidikan Jasmani juga menilai bahwa model ini mudah diterapkan, tidak membutuhkan peralatan yang kompleks, dan dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan sekolah. Secara keseluruhan, "Quick Run Challenge" dapat menjadi alternatif inovatif yang mampu mengatasi monotoninya pemanasan tradisional, sekaligus memperkaya variasi pembelajaran Penjas untuk mendukung perkembangan fisik dan karakter peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong guru Penjas untuk terus mengembangkan model pembelajaran yang kreatif, adaptif, dan relevan dengan kebutuhan siswa masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, M. S. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 112–121.
- Fadillah, M., & Hernawan, D. (2020). Variasi Aktivitas Fisik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45–55.
- Hidayat, R. (2021). Pengaruh Pemanasan Dinamis terhadap Kesiapan Belajar Motorik pada Peserta Didik Sekolah Menengah. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 33–41.
- Nurkholis, A., & Anggara, D. (2018). Inovasi Media dan Aktivitas Gerak dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 76–85.
- Putra, R. P., & Wardana, D. (2022). Efektivitas Model Permainan dalam Meningkatkan Kelincahan dan Motivasi Siswa pada Pembelajaran Penjas. *Jurnal Sains Olahraga*, 6(1), 12–20.
- Sari, W., & Syahrial. (2020). Pemanasan Berbasis Gerak Dasar sebagai Metode Alternatif Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 2(1), 55–63.
- Susanto, A. (2019). Penggunaan Metode Permainan Edukatif dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 6(2), 101–109.
- Yuliana, D. (2023). Pendekatan Bermain dalam Pendidikan Jasmani sebagai Upaya Meningkatkan Antusias Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(3), 145–152.