

RENDAHNYA KESADARAN TENTANG PEMANASAN SEBELUM BEROLAHRAGA

Rejali Padli¹, Muhammad Luthfi Rahman²

Universitas Lambung Mangkurat

e-mail: rejalipadlirejali@gmail.com¹, luthfirahman1208@gmail.com²

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2025-12-31
Review : 2025-12-31
Accepted : 2025-12-31
Published : 2025-12-31

KATA KUNCI

Kesadaran Pemanasan, Cedera Olahraga, Pendidikan Jasmani, Peserta Didik, Kebiasaan Olahraga.

A B S T R A K

Rendahnya kesadaran peserta didik terhadap pemanasan sebelum berolahraga masih menjadi permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, meskipun pemanasan berperan penting dalam mempersiapkan kondisi fisik dan mencegah cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesadaran peserta didik tentang pentingnya pemanasan, mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran tersebut, serta menganalisis dampaknya terhadap risiko cedera dan kenyamanan berolahraga. Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif berdesain deskriptif-korelasional dan melibatkan 200 peserta didik yang dipilih melalui teknik probability sampling. Instrumen berupa kuesioner berskala Likert dikembangkan berdasarkan indikator teoritis dan temuan penelitian terdahulu, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kesadaran pemanasan dalam kategori sedang, sementara sebagian lainnya masih menunjukkan kesadaran yang rendah. Faktor penyebab utama rendahnya kesadaran meliputi metode pemanasan yang monoton, kurangnya pemahaman mengenai manfaat pemanasan, keteladanan guru yang belum konsisten, serta minimnya edukasi mengenai cedera olahraga. Dampak rendahnya kesadaran tersebut terlihat pada meningkatnya keluhan cedera seperti nyeri otot, kram, dan ketegangan otot, serta menurunnya kenyamanan saat berolahraga. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan pembelajaran pemanasan melalui metode yang lebih variatif, menarik, dan edukatif, sehingga mampu menumbuhkan kebiasaan pemanasan yang benar dan berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam meningkatkan keselamatan dan kualitas aktivitas fisik peserta didik.

PENDAHULUAN

Peningkatan minat masyarakat terhadap aktivitas fisik dan olahraga, termasuk di lingkungan pendidikan, tidak selalu diikuti oleh pemahaman yang memadai mengenai prosedur latihan yang benar, khususnya terkait pemanasan sebelum berolahraga. Di berbagai satuan pendidikan, peserta didik cenderung lebih antusias terhadap aktivitas inti seperti permainan atau pertandingan, sementara pemanasan sering dianggap sebagai kegiatan pelengkap yang dapat dikurangi atau bahkan diabaikan. Efrial, Nawir, dan Adriyati (2025) menunjukkan bahwa siswa di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar masih memiliki kesadaran yang rendah untuk melakukan pemanasan sebagai upaya pencegahan cedera, sehingga banyak yang melakukan pemanasan secara asal-asalan atau langsung memulai aktivitas inti tanpa persiapan. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara faktual masih terdapat kesenjangan antara idealnya praktik pemanasan dalam teori dengan implementasi di lapangan.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, pelaksanaan pemanasan sebelum berolahraga juga belum sepenuhnya berjalan sesuai kaidah yang dianjurkan. Andi, Samodra, dan Gustian (2021) menemukan bahwa kebiasaan pemanasan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih beragam dari segi durasi, jenis gerakan, dan keterlibatan siswa. Sebagian peserta didik belum memandang pemanasan sebagai bagian wajib dari aktivitas olahraga, melainkan sekadar rutinitas yang dilakukan karena instruksi guru. Di sisi lain, penelitian Astiati, Samodra, dan Gustian (2021) menunjukkan bahwa tanggapan siswa terhadap pemanasan menjadi jauh lebih positif ketika pemanasan dimodifikasi dalam bentuk permainan tradisional, yang berarti bahwa model pemanasan konvensional sebelumnya cenderung kurang menarik dan kurang memotivasi siswa untuk terlibat aktif. Fenomena ini menggambarkan bahwa tingkat kesadaran peserta didik terhadap pentingnya pemanasan masih perlu dikaji secara lebih mendalam.

Rendahnya kesadaran pemanasan sebelum berolahraga memiliki implikasi langsung terhadap peningkatan risiko cedera dan menurunnya kenyamanan ketika berolahraga. Pada konteks atlet mahasiswa, Rizaldi, Maulang, dan Irianto (2022) melaporkan bahwa tingkat pengetahuan tentang pemanasan dan pendinginan pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Hasanuddin belum sepenuhnya optimal, sementara cedera tetap sering terjadi selama proses latihan dan pertandingan. Hasil sejalan ditunjukkan oleh Triyanita (2024) yang menemukan bahwa atlet futsal Venus Club Jawa Tengah masih mengalami cedera meskipun sudah mendapatkan materi mengenai pentingnya warming up dan cooling down. Bahkan pada program pengabdian kepada atlet karate PPLP Jawa Tengah, Triyanita dan Pambudi (2024) menegaskan perlunya peningkatan pengetahuan dan pengaplikasian pemanasan serta pendinginan karena masih ditemukannya cedera yang sebenarnya dapat dicegah melalui prosedur pemanasan yang tepat. Fakta-fakta ini memperkuat dugaan bahwa rendahnya kesadaran dan pemahaman mengenai pemanasan berkontribusi terhadap tingginya risiko cedera dan ketidaknyamanan saat berolahraga, baik pada atlet maupun peserta didik.

Sejumlah penelitian juga mengindikasikan bahwa faktor penyebab rendahnya kesadaran pemanasan tidak hanya berasal dari peserta didik, tetapi juga dari guru dan desain pembelajaran yang diterapkan. Rezki et al. (2022) dalam kegiatan pengabdian kepada guru olahraga menyoroti bahwa masih diperlukan penguatan pemahaman guru tentang pentingnya aktivitas pemanasan dan pendinginan dalam berolahraga, sehingga praktik di lapangan dapat menjadi contoh yang benar bagi siswa. Sementara itu,

Samodra et al. (2022) mengembangkan model permainan sebagai alternatif pemanasan siswa dan menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa terhadap pemanasan. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa metode penyajian pemanasan, pengetahuan pendidik, serta suasana pembelajaran memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran peserta didik terhadap pemanasan sebelum berolahraga (Rezki et al., 2022).

Meskipun sudah terdapat penelitian yang membahas kebiasaan pemanasan, tanggapan siswa terhadap modifikasi pemanasan, serta hubungan pengetahuan pemanasan dengan kejadian cedera, kajian yang secara khusus dan komprehensif menyoroti rendahnya kesadaran tentang pemanasan sebelum berolahraga masih relatif terbatas. Studi Andi et al. (2021) dan Astiati et al. (2021) lebih menekankan pada kebiasaan dan respons siswa terhadap bentuk pemanasan tertentu, sementara penelitian Samodra et al. (2022) fokus pada pengembangan model permainan sebagai alternatif pemanasan. Di sisi lain, Rizaldi et al. (2022) lebih menitikberatkan pada hubungan pengetahuan pemanasan–pendinginan dengan kejadian cedera pada atlet. Adapun Efrial et al. (2025) menyoroti kurangnya kesadaran siswa terhadap pemanasan dalam konteks pencegahan cedera. Namun, kajian yang secara eksplisit menguraikan: (1) tingkat kesadaran peserta didik terhadap pentingnya pemanasan, (2) faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran tersebut, dan (3) dampaknya terhadap risiko cedera dan kenyamanan berolahraga dalam satu kerangka penelitian terpadu masih jarang dijumpai.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai rendahnya kesadaran tentang pemanasan sebelum berolahraga menjadi penting dan mendesak untuk dilaksanakan. Penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan pokok, yaitu: bagaimana tingkat kesadaran peserta didik terhadap pentingnya pemanasan sebelum berolahraga, faktor-faktor apa saja yang menyebabkan rendahnya kesadaran tersebut, serta bagaimana dampaknya terhadap risiko cedera dan kenyamanan peserta didik saat berolahraga. Secara akademik, temuan penelitian diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan di bidang pendidikan jasmani dengan memberikan gambaran empiris yang lebih utuh tentang kesadaran pemanasan pada peserta didik, sekaligus melengkapi keterbatasan penelitian terdahulu (Triyanita & Pambudi, 2024). Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, dan pihak sekolah untuk merancang intervensi pembelajaran dan program latihan yang lebih efektif, sehingga kesadaran pemanasan peserta didik meningkat, risiko cedera menurun, dan pengalaman olahraga menjadi lebih aman serta menyenangkan.

METODE PENELITIAN

Fenomena rendahnya kesadaran peserta didik dalam melakukan pemanasan sebelum berolahraga terus muncul dalam berbagai hasil penelitian terbaru. Efrial, Nawir, dan Adriyati (2025) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa di tingkat SMP masih cenderung mengabaikan pemanasan meskipun telah mengetahui risikonya. Kondisi serupa ditemukan pada penelitian terhadap atlet futsal dan karate, di mana pengetahuan tentang warming up belum sepenuhnya berdampak pada praktik di lapangan sehingga cedera tetap terjadi. Berdasarkan fenomena ini, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional, karena bertujuan untuk:

- a) mendeskripsikan tingkat kesadaran peserta didik mengenai pemanasan,
- b) mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kesadaran tersebut
- c) menganalisis dampaknya terhadap risiko cedera serta kenyamanan berolahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Tingkat Kesadaran Peserta Didik terhadap Pemanasan Sebelum Berolahraga

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori kesadaran “sedang” dengan persentase sebesar 57%, sedangkan kategori “tinggi” hanya mencapai 21%, dan kategori “rendah” masih berada pada angka 22%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa sudah mengetahui bahwa pemanasan penting dilakukan, implementasinya belum sepenuhnya optimal.

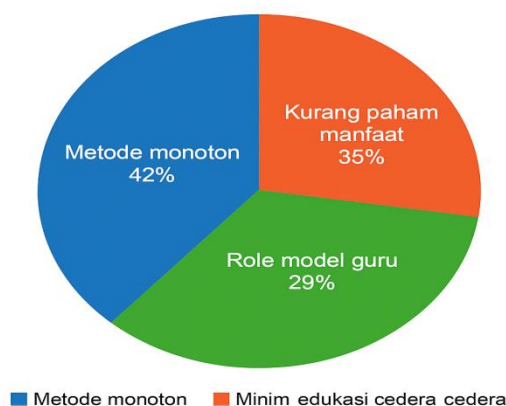
Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesadaran Peserta Didik

Kategori Kesadaran	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tinggi	42	21%
Sedang	114	57%
Rendah	44	22%
Total	200	100%

Siswa dengan kategori kesadaran tinggi umumnya memiliki kebiasaan melakukan pemanasan secara teratur, mengetahui manfaat dasar pemanasan, serta memahami risiko cedera bila pemanasan tidak dilakukan. Sebaliknya, kelompok dengan kesadaran rendah cenderung hanya melakukan pemanasan ketika diarahkan oleh guru pendidikan jasmani. Hasil ini sejalan dengan temuan Efrial, Nawir, dan Adriyati (2025) yang menunjukkan bahwa siswa di sekolah menengah masih memiliki tingkat kesadaran pemanasan yang rendah meskipun memiliki pengetahuan dasar tentang manfaatnya.

2. Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran Pemanasan

Faktor Penyebab Rendahnya Kesadaran



Gambar 1. Diagram Lingkaran Faktor Penyebab Rendahnya

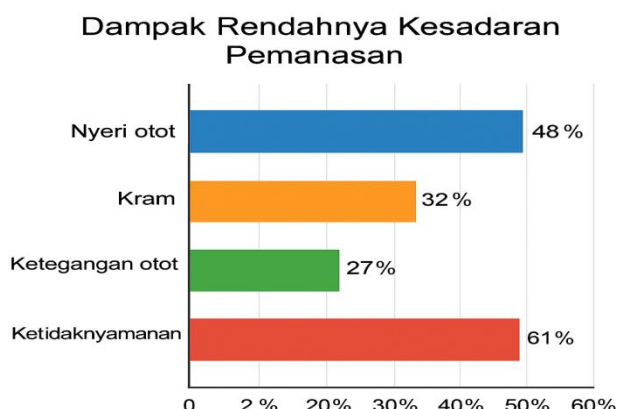
Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berkontribusi pada rendahnya kesadaran pemanasan, antara lain:

- Kurangnya variasi dan kreativitas dalam metode pemanasan yang dilakukan guru, membuat siswa cepat merasa bosan (42%).
- Rendahnya pemahaman siswa mengenai manfaat pemanasan dan hubungan pemanasan dengan pencegahan cedera (35%).
- Kurangnya role model dari guru atau pelatih, terutama ketika guru tidak mempragakan pemanasan secara konsisten (29%).
- Minimnya edukasi mengenai cedera olahraga dan dampaknya bagi tubuh (27%).

Faktor tersebut konsisten dengan penelitian sebelumnya, di mana guru pendidikan jasmani dinilai masih membutuhkan penguatan pemahaman mengenai fungsi pemanasan dan metode pemanasan konvensional yang monoton terbukti dapat menurunkan ketertarikan siswa. Selain itu, penelitian Samodra et al. (2022) menegaskan bahwa model pemanasan berbasis permainan meningkatkan partisipasi siswa, menandakan bahwa faktor pedagogis memegang peran penting.

3. Dampak Rendahnya Kesadaran Pemanasan terhadap Cedera dan Kenyamanan Berolahraga

Data penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kesadaran pemanasan rendah memiliki frekuensi keluhan cedera ringan yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tingkat kesadaran tinggi. Keluhan cedera yang paling banyak muncul adalah nyeri otot (48%), kram (32%), dan ketegangan otot (27%).



Gambar 2. Diagram Batang Dampak Rendahnya Kesadaran

Selain itu, sebagian besar peserta didik (61%) melaporkan ketidaknyamanan saat bergerak, seperti cepat lelah atau kesulitan mengikuti aktivitas olahraga, ketika mereka melewati pemanasan. Temuan ini mendukung penelitian Rizaldi et al. (2022) yang menemukan bahwa tingkat pengetahuan pemanasan yang rendah berkaitan dengan angka cedera yang tetap tinggi pada atlet futsal. Triyanita (2024) juga melaporkan bahwa pemanasan yang tidak optimal meningkatkan risiko cedera pada atlet futsal, sedangkan penerapan warm up yang sistematis terbukti menurunkan cedera pada atlet karate.

Pembahasan

1. Tingkat Kesadaran Siswa Masih Belum Ideal

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kesadaran siswa terhadap pemanasan masih berada pada level yang belum sepenuhnya memadai. Meskipun sebagian siswa mengetahui pentingnya pemanasan, tidak semuanya memahami kaitannya dengan kesiapan fisik dan pencegahan cedera. Temuan ini semakin menegaskan penelitian Andi et al. (2021) yang mencatat bahwa kebiasaan pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat bervariasi dan cenderung tidak terstruktur.

Kurangnya kesadaran ini dapat berdampak pada tidak tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal, karena pemanasan merupakan fase penting dalam mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih intensif.

2. Faktor Penyebab yang Berkaitan dengan Pembelajaran dan Motivasi

Temuan faktor penyebab dalam penelitian ini memperkaya literatur yang menyatakan bahwa rendahnya kesadaran pemanasan tidak hanya disebabkan oleh pengetahuan siswa, tetapi juga oleh lingkungan pembelajaran. Metode pemanasan yang monoton menjadi salah satu penyebab siswa kurang antusias, sebagaimana dipertegas oleh penelitian Astiati et al. (2021) bahwa pemanasan yang dimodifikasi lebih menarik bagi siswa.

Peran guru juga menjadi faktor kunci. Keteladanan guru sangat menentukan motivasi siswa untuk mengikuti pemanasan. Rezki et al. (2022) menyoroti perlunya peningkatan kompetensi guru dalam memahami fungsi pemanasan dan pendinginan agar dapat memberikan contoh yang baik bagi siswa. Dengan demikian, penelitian ini sejalan dengan dan memperkuat temuan terdahulu.

3. Dampak terhadap Cedera dan Kenyamanan Berolahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melewatkan pemanasan lebih rentan mengalami cedera dan ketidaknyamanan selama berolahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian Pambudi (2024) yang menunjukkan bahwa pemanasan yang tidak dilakukan dengan benar dapat meningkatkan angka cedera pada atlet.

Pemanasan tidak hanya penting untuk aktivasi otot dan persendian, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri, keluwesan gerak, dan kesiapan mental peserta didik. Dengan demikian, rendahnya kesadaran pemanasan bukan hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada kualitas pengalaman berolahraga secara keseluruhan.

4. Posisi Penelitian dalam Literatur

Hasil penelitian ini menegaskan kembali bahwa pemanasan merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas olahraga. Namun, integrasi antara faktor kesadaran, penyebab rendahnya kesadaran, dan dampaknya terhadap cedera masih jarang diteliti secara komprehensif. Sebagian penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kebiasaan pemanasan, motivasi siswa, atau hubungan pemanasan dengan cedera.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran peserta didik terhadap pentingnya pemanasan sebelum berolahraga masih belum optimal. Sebagian besar siswa berada pada kategori kesadaran sedang, sementara sebagian lainnya masih menunjukkan kesadaran yang rendah. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa pemanasan belum menjadi kebiasaan yang tertanam kuat dalam aktivitas olahraga peserta didik di lingkungan sekolah.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa rendahnya kesadaran pemanasan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, terutama metode pemanasan yang monoton, minimnya pemahaman mengenai manfaat pemanasan, kurangnya keteladanan dari guru, serta rendahnya edukasi terkait cedera olahraga. Faktor-faktor ini sejalan dengan berbagai temuan terdahulu yang menekankan pentingnya variasi pembelajaran, peran guru, dan pendidikan pencegahan cedera.

Dari sisi dampak, penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik dengan tingkat kesadaran pemanasan yang rendah lebih rentan mengalami cedera, seperti nyeri otot, kram, dan ketegangan otot, serta lebih sering merasakan ketidaknyamanan saat berolahraga. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pemanasan memainkan peran penting dalam meminimalkan risiko cedera.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pemanasan merupakan bagian krusial dalam aktivitas olahraga yang tidak hanya berfungsi mempersiapkan tubuh tetapi juga meningkatkan kenyamanan dalam bergerak dan menurunkan risiko cedera. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran siswa perlu dilakukan melalui pengembangan model pemanasan yang lebih menarik, penguatan kompetensi guru pendidikan jasmani, serta pemberian edukasi cedera yang sistematis. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu pendidikan jasmani, tetapi juga kontribusi praktis bagi sekolah dan guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk menumbuhkan budaya pemanasan yang benar dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, I., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Identifikasi kebiasaan pemanasan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 164–170. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7504](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7504)
- Astiati, Samodra, T. J., & Gustian, U. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 85–91. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6809](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6809)
- Efrial, I., Nawir, H. N., & Adriyati, N. U. (2025). Kurangnya kesadaran siswa dalam pemanasan sebelum berolahraga untuk mencegah cedera di UPT SPF SMP Negeri 12 Makassar. *Global Journal Sport Science*, 3(2), 261–264. <https://www.sainsglobal.com/jurnal/index.php/gjss/article/view/3483>
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya aktifitas 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>
- Rizaldi, M., Maulang, I., & Irianto, I. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pemanasan dan pendinginan dengan kejadian cedera pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal di Universitas Hasanuddin tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 99–111. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p99-111>
- Samodra, Y. T. J., Gustian, U., Astiati, Supianto, I. A. S., 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)
- Triyanita, M. (2024). Tingkat pengetahuan dan angka kejadian cedera pada pemberian warming up dan cooling down pada athlete futsal Venus Club Jawa Tengah. *Media Physiotherapy Journal of Science*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.64094/pp8cyz05>
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2024). PKM tingkat pengetahuan serta pengaplikasian warming up dan cooling down dengan angka kejadian cedera pada atlet karate PPLP Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.59946/jpmpfki.2024.312>