

## ABSTRAK

**PENGARUH PEMANASAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN  
KECIL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR *DRIBBLING* SEPAK  
BOLA SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI  
KELAS XI SMA NEGERI 01 BOYAN TANJUNG  
KABUPATEN KAPUAS HULU**

**MOH GUGUN GUNAWAN**

**Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
IKIP PGRI Pontianak  
gunawangun@gmail.com**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. Dari rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada BAB sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil statistik pengolahan data yang digunakan menggunakan SPSS.v.20 diperoleh hasil perhitungan motivasi belajar siswa sebelum diberi tindakan dikelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 20 siswa dengan hasil pengolahan data *Mean* adalah 50,55, *Median* adalah 50,55, Modus adalah 49,00, *Range* adalah 11,00, nilai minimum adalah 45,00, nilai maksimum adalah 56,00, dan jumlah nilai adalah 1011,00. (2) Berdasarkan hasil statistik pengolahan data yang digunakan menggunakan SPSS.v.20 diperoleh hasil perhitungan motivasi belajar siswa setelah diberi tindakan dikelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 20 siswa dengan hasil pengolahan data *Mean* adalah 78,20, *Median* adalah 79,50, Modus adalah 68,00, *Range* adalah 32,00, nilai minimum adalah 63,00, nilai maksimum adalah 95,00, dan jumlah nilai adalah 15764,00. (3) Tabel *Paired Samples Correlations* menunjukkan nilai korelasi yang menunjukkan hubungan kedua variabel pada sampel berpasangan. Hal ini diperoleh dari koefisien korelasi Pearson bivariat (dengan uji signifikansi dua sisi) untuk setiap pasangan variabel yang dimasukkan sebesar 0,652.

***Kata Kunci : Pemanasan, Permainan, Motivasi Belajar, Dribbling***

## RINGKASAN MATERI

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?”. Adapun sub-sub masalah yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Bagaimana motivasi belajar *dribbling* sepak bola sebelum diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?. (2) Bagaimana motivasi belajar *dribbling* sepak bola sesudah diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?. (3) Apakah terdapat pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran PJOK SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. Adapun tujuan khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian di atas untuk mengetahui: (1) Motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa sebelum diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. (2) Motivasi belajar *dribbling* sepak bola setelah diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran PJOK di kelas XI SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu. (3) Pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran PJOK SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

Dari rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil statistik pengolahan data yang digunakan menggunakan SPSS.v.20 diatas, diperoleh hasil perhitungan motivasi belajar siswa sebelum diberi tindakan di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabuapten Kapuas Hulu dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 20 dengan hasil pengolahan data *Mean* (rata-rata) adalah 50,55, *Median* (nilai tengah) 50,55, *Modus* (nilai yang sering banyak muncul) adalah 49,00, *Range* (selisih antara harga minimum dan maksimum dari sebuah instrumen selama periode tertentu) adalah 11,00, nilai minimum (nilai terendah) adalah 45,00, nilai maksimum (nilai tertinggi) adalah 56,00 dan *Sum* (jumlah nilai) adalah 1011,00. (2) Berdasarkan hasil statistik pengolahan data yang digunakan menggunakan SPSS.v.20 diatas, diperoleh hasil perhitungan motivasi belajar siswa setelah diberi tindakan di kelas XI SMA