

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi-potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Selain itu pengertian pendidikan jasmani secara modern yaitu suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif, dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktivitas praktis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (*akuatik*), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*outbound*). Maka dari itu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan peserta didik mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah adalah untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan komponen pengembangan. Menurut Syarifudin (dalam Gumilar & Agustriyani, 2016:5) mengungkapkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani mencakup empat komponen, yakni: Komponen organik, Komponen neuromuscular, Komponen intelektual, dan Komponen emosional. Adapun tujuan pendidikan jasmani yang dirumuskan guru dalam proses belajar mengajar harus mengacu pada tujuan kurikulum, seperti memahami berbagai macam olahraga permainan dan teknik dasar dalam bermain. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani, seyogyanya pemilihan dan perumusan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilakukan dengan baik dan benar serta sesuai dengan kebutuhan dan tingkat

perkembangan peserta didik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu diawali dengan pemanasan atau *warming up* yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mencegah terjadinya cedera.

Pada Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu diawali dengan pemanasan atau *warming up*. Menurut Farlin, dkk (2017:3) mengungkapkan bahwa *warming up* merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti. Dari pernyataan tadi, aktivitas awal pembelajaran atau *warming up* dimaksudkan untuk mempersiapkan kondisi tubuh peserta didik sebelum menerima proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2013, system pembelajarannya mengharuskan berpusat pada siswa maksudnya adalah suatu sistem yang seharusnya dibangun oleh siswa tanpa harus mengandalkan pengajaran dari guru, guru hanya menjadi fasilitator. Maka dari itu guru dituntut agar mampu memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, gembira, dan berbobot, sesuai dengan konsep Paikem Gembrot. Adapun karakteristik Paikem Gembrot menurut sebagai berikut: berpusat pada siswa (*student-centered*), belajar yang menyenangkan (*joyfull learning*), belajar yang berorientasi pada tercapainya kemampuan tertentu (*competency-based learning*), belajar secara tuntas (*mastery learning*), belajar secara berkesinambungan (*continuous learning*), serta belajar sesuai dengan kekinian (*contextual learning*) (Aulannisa dkk., 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas penulis menyimpulkan bahwa salah satu karakteristik Paikem Gembrot yang diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu pembelajaran yang menyenangkan yang diterapkan pada pelaksanaan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pendahuluan aktivitas kegiatan pembelajaran.

Ketika peneliti melakukan observasi melihat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimana setiap guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum melakukan sepenuhnya rangkaian pembelajaran yang diawali dengan pemanasan menggunakan permainan kecil, masih menggunakan pemanasan statis, dinamis dan lari mengelilingi lapangan, sehingga terlihat memotivasi siswa diawal pembelajaran kurang begitu antusias.

Padahal guru seharusnya dalam kegiatan pendahuluan terutama dalam pemanasan harus memberikan aktivitas yang bisa merangsang antusiasme siswa untuk belajar dikarenakan adanya tuntutan kurikulum yang mengharuskan setiap guru pendidikan jasmani melakukan modifikasi pada pembelajaran terutama di awal kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pemanasan yang dimodifikasi dengan permainan sederhana terutama permainan kecil yang bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan pada siswa dan menambah rasa semangat serta menambah motivasi belajar siswa pada saat melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Permainan merupakan suatu kegiatan yang diluar aktivitas sehari-hari yang menyenangkan sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memasukan permainan di dalamnya dapat menyegarkan pikiran yang bosan akan rutinitas harian. Untuk mengantisipasi menurunnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa dengan pendekatan dan pembelajaran yang efektif dan inovatif tapi tetap menyenangkan.

Salah satunya dengan melakukan pemanasan atau warming up menggunakan permainan seperti menurut Arifin (2015:157) mengemukakan bahwa pemanasan umum bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti permainan yang didalamnya ada unsur lari dalam intensitas yang rendah. Maka dari itu banyak permainan yang bisa dilakukan salah satunya seperti permainan kecil. Pendapat lain mengungkapkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai

peraturan permainannya, maupun durasi permainannya (Prasetyo dkk., 2019:138).

Berdasarkan pendapat diatas, permainan kecil selain menyenangkan dan mudah dimainkan karena tidak mempunyai peraturan yang baku, permainan kecil juga dapat menjadi media pembelajaran motorik bagi siswa. Blegur Jusuf, dkk (2018:21) mengungkapkan bahwa seperti halnya dalam bermain juga akan bermakna jika terdapat sejumlah manfaat, setidaknya secara umum ada tiga manfaat yang tingkat konformitasnya sama dengan hasil belajar yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif. Hal ini dikarenakan permainan kecil mempunyai syarat teknik yang berupa kekuatan tubuh, kecepatan gerak, dan reaksi.

Penggunaan permainan kecil dalam aktivitas pemanasan diharapkan dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani karena hal ini sangat berkaitan dengan kesiapan siswa untuk menghadapi materi inti dalam proses belajar. Sehingga ketika proses kegiatan pembelajaran yang diawali dengan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil berlangsung, motivasi peserta didik atau siswa dalam belajar bisa meningkat.

Pemanasan menggunakan permainan kecil sudah banyak dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena menimbulkan dampak yang baik terhadap motivasi peserta didik dalam melakukan pembelajaran. Namun dalam hal ini penulis belum mengetahui secara ilmiah yang dapat menjelaskan bahwa pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang “pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran penjaskes di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu”.

## B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran penjaskes di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?”. Adapun sub-sub masalah yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana motivasi belajar *dribbling* sepak bola sebelum diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam dalam pembelajaran penjaskes 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 dalam pembelajaran penjaskes 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik bersifat teoritis maupun praktis. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini mempunyai dua manfaat yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai bahan informasi atau pengetahuan tentang pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

###### **a. Bagi Guru**

Untuk mendeskripsikan pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

###### **b. Bagi Siswa**

Manfaat bagi siswa adalah agar siswa mampu memahami dan mengetahui pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil

terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memahami tentang motivasi belajar siswa serta mengetahui hasil analisis data masing-masing pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan motivasi belajar *dribbling* sepak bola siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Merumuskan variabel penelitian yang digunakan beserta aspek dan indikator penelitian. “Variabel yang diselidiki merupakan variabel-variabel penelitian yang dijadikan fokus utama untuk menjawab permasalahan yang dihadapi. Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian” (Arikunto, 2016:105). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2017:61) menyatakan bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.

Menurut Kerlinger (dalam Sugiyono, 2017:3) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari. Diberikan contoh misalnya, tingkat aspirasi, penghasilan, pendidikan, status sosial, jenis kelamin, golongan gaji, produktivitas kerja, dan lain-lain. Di bagian lain Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi. Selanjutnya Kidder (dalam Sugiyono, 2017:3) menyatakan bahwa variabel adalah suatu

kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik simpulan darinya.

Berdasarkan dari pengertian di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa “variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut. Berikut adalah variabel yang digunakan dalam penelitian:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi topik dalam penelitian yang akan dilihat pengaruh dan hubungannya dalam sebuah penelitian. (Sugiyono, 2019:21) “variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat”. Sedangkan menurut (Arikunto, 2016:21) “variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya variabel yang lain yang disebut variabel terikat”. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh dan menjadi penyebab munculnya variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang memiliki hubungan dengan topik yang akan diteliti sehingga terdapat hubungan dan pengaruh dalam penelitian tersebut. Purwanto (2019:16) menyatakan “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Sejalan dengan Ridho (2020:3) juga menyatakan bahwa “variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas”. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah motivasi belajar *dribbling* sepak bola.



## 2. Definisi Operasional

Menjelaskan definisi operasional variabel dalam penelitian merupakan hal yang sangat penting guna menghindari penyimpangan atau kesalah pahaman pada saat pengumpulan data. Penyimpangan muncul dalam bentuk "bias". Penyimpangan dapat disebabkan oleh pemilihan/penggunaan instrumen (alat pengumpul data) yang kurang tepat atau susunan pertanyaan yang tidak konsisten. Namun, bukan berarti bahwa semua variabel perlu diberikan definisi operasional Variabel yang sudah jelas, mempunyai pengertian dan interpretasi yang sama.

Tentang caranya menyusun definisi operasional itu bermacam-macam sekali. Namun, untuk memudahkan pembicaraan, cara yang bermacam-macam itu dapat dikelompokkan menjadi tiga macam, yaitu (a) yang menekankan kegiatan (*operation*) apa yang perlu dilakukan, (b) yang menekankan bagaimana kegiatan (*operation*) itu dilakukan, dan (c) yang menekankan sifat-sifat statis hal yang didefinisikan. Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa definisi operasional adalah Adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini antara lain:

### a. Pemanasan

Pemanasan adalah tahap mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga. Istilah lain pemanasan dalam olahraga adalah warming up. Namun, ada juga yang menyebut stretching meski lebih cocok untuk peregangan. Pemanasan berguna untuk menghindari cedera seperti kram yang diakibatkan otot masih kaku.

### b. Permainan kecil

Permainan kecil adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan.

### c. Motivasi belajar

Motivasi berpangkal dari kata “motif” yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan.