

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

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 ini 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.

Menurut (Purnama dkk., 2022:5) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang”. Istilah lain juga dikemukakan bahwa “penjasorkes sebagai media pembinaan anak dalam menjalani hidup sehat serta upaya pembuatan keputusan terbaik khususnya pada bidang jasmaninya” (Rizky dkk., 2013:46).

Pernyataan diatas lebih menekankan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai media yang efektif dalam pembelajaran supaya tercapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mendukung tujuan pendidikan nasional.

b. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani pun sering dituturkan dalam redaksi yang beragam. Namun, keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani pun mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah adalah untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan komponen pengembangan. Menurut Syarifudin (dalam Gumilar & Agustriyani, 2016: 15) Tujuan Pendidikan Jasmani mencakup empat komponen, yakni:

1) Komponen organik

Komponen organik merupakan gambaran tujuan aspek fisik dan psikomotor yang harus dicapai pada setiap proses pembelajaran yang meliputi; kapasitas fungsional dan organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot

2) Komponen Neuromuskular

Komponen neuromuskular merupakan gambaran tujuan yang meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan.

3) Komponen Intelektual

Komponen intelektual merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif.

4) Komponen Emosional

Komponen emosional merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan afektif.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Jadi tujuan pendidikan jasmani yang ideal itu bahwa program dan tujuan pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh sebab mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sehingga anak menjadi seseorang yang percaya diri, disiplin, bugar dan sehat jasmani.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menurut KTSP dalam (Depdiknas, 2018:18) mencakup aspek-aspek sebagai berikut :

- 1) Permainan dan olahraga, meliputi : olahraga sederhana, permainan gerak, keterampilan gerak tetap, berpindah, dan campuran, atletik, *rounders*, kasti, kippers, bola basket, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, badminton, beladiri dan aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan, meliputi : mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam, meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat atau tanpa alat, senam lantai dan aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik, meliputi : senam pagi, gerak tak beraturan, senam aerobic, SKJ, serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air, meliputi : renang, permainan dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi : karya wisata atau piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, pendakian gunung, petualangan alam bebas.

7) Kesehatan rohani, meliputi : penanaman hidup sehat, dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh, merawat lingkungan, pemilihan makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu beristirahat, berperan aktif dalam P3K dan UKS.

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktifitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan rohani.

2. Pemanasan

a. Pengertian Pemanasan

Pemanasan merupakan cara untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengurangi potensi cedera dan mengurangi rasa sakit setelah melakukan olahraga. Sehingga peran pemanasan sangat penting dilakukan untuk mengoptimalkan performa dan memperkecil resiko cedera.

Pemanasan atau *warming-up* menurut Farlin, dkk (2017) “Pemanasan 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”. Sedangkan menurut Arifin (2015:15) “pemanasan merupakan aspek penting dalam setiap latihan, karena pemanasan adalah pondasi siswa sebelum melangkah ke latihan inti”. Adapun pendapat lain mengungkapkan bahwa :

Pemanasan atau *Warming-up* adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh kita dan menyimpan organismenya dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat nanti di latihan inti atau pertandingan. Selain fisiologis, pemanasan bermaksud pula untuk mempersiapkan atlet untuk siap secara mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan datang (Malinda dkk., 2022:133).

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pemanasan adalah aspek penting yang harus dilakukan siswa sebelum

melakukan kegiatan inti pembelajaran olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mengurangi resiko cedera.

Dengan kesiapan fisik setelah melaksanakan pemanasan, siswa diharapkan bisa meningkatkan keterampilan dan penampilannya dibandingkan jika siswa tidak melakukan pemanasan sebelumnya. Pemanasan juga bermanfaat untuk menghindari diri dari kemungkinan terjadinya cedera pada otot, sendi maupun anggota-anggota tubuh apabila nanti tiba-tiba harus kerja keras baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, latihan maupun pertandingan. Sebab, kalau otot-otot dan sendi masih “dingin” atau belum siap menerima aktivitas fisik maka peluang kemungkinan cedera akan besar, jika nanti tiba-tiba harus kerja lebih keras, dan akibat cedera biasanya beruntun. Karena itu pemanasan harus dilakukan dengan benar agar bisa meningkatkan efisiensi fungsi tubuh sebelum pembelajaran pendidikan jasmani, latihan atau pertandingan dimulai.

3. Permainan Kecil

a. Pengertian Permainan Kecil

Permainan kecil menurut Nurhasan (dalam Blegur Jusup, dkk, 2018:60) mengemukakan bahwa:

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapang, maupun durasi permainannya. Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional.

Adapun pendapat lain mengungkapkan bahwa “Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapang, maupun lama permainannya” (Firman & Muhammad, 2014: 167)

Bila dilihat dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang dalam pelaksanaannya sudah dimodifikasi sedemikian rupa sesuai kebutuhan dan situasi peserta didik dan tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lamanya permainan. Dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia.

b. Macam-macam Permainan Kecil

Berikut adalah beberapa permainan kecil yang banyak dilakukan di sekolah-sekolah untuk menggantikan bentuk pemanasan pada awal proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun beberapa permainan kecil menurut Jusup, dkk (2018:94) antara lain :

1) Jalan Naga

Jalan naga merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regu memiliki jumlah anggota yang sama banyak. Setiap regu berbaris di belakang garis *start* dengan memegang pundak anggota lainnya yang berada di depannya (kecuali kepala naga). Setelah mendengarkan instruksi dari guru/ fasilitator, maka setiap regu harus berjalan secara *zig-zag* untuk memutar batu/ kayu/ cone yang telah terpasang di lapangan permainan dan jika kegiatan regu melakukan secara bagus, maka akan terlihat seperti seekor naga yang sedang berjalan. Untuk memenangkan permainan, setiap anggota regu (tubuh naga) harus tetap bekerja sama secara baik dengan berpegangan erat satu sama lainnya (tidak boleh lepas) dan secara cepat memasuki garis *finish* dengan menampilkan nilai estetika dari rangkaian gerakan tersebut.

(a) Tujuan permainan

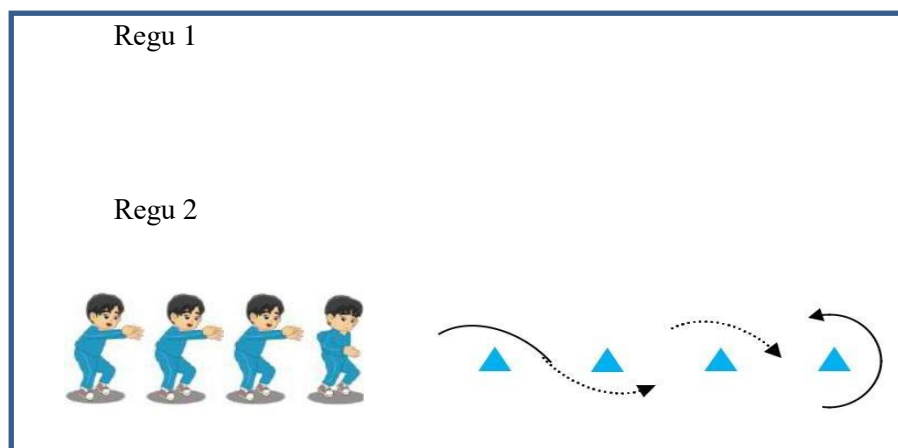
- (1) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

(2) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.

(3) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan jalan naga cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti sepak bola kemudian bola basket.

Simulasi permainan



Gambar 2 1 Permainan Jalan Naga

Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018:94)

Keterangan:

: Arah jalan naga.



: Siswa yang berperan sebagai kepala naga.

● : Alat (*cone*) yang dipasang sepanjang lintasan.



● : Siswa yang berperan sebagai tubuh naga.

2) Cara Permainan

(a) Untuk memperlancar permainan jalan naga, guru membagi siswa menjadi beberapa regu dengan jumlah yang sama.

(b) Guru membuat lintasan permainan garis *start* dan *finish* sepanjang

30 meter (dapat disesuaikan), dan letakan batu/ kayu/ *cone* sesuai kebutuhan di sepanjang lintasan.

- (c) Setiap regu peserta perlombaan berdiri di belakang garis *start*, dengan seorang pemimpin regu (kepala naga) dan lainnya anggota (tubuh naga).
 - (d) Setelah mendengarkan instruksi dari guru untuk memulai permainan, maka setiap regu berjalan cepat memutari batu/ kayu/ *cone* yang dipasang sepanjang lintasan dan kembali ke garis *start* dengan keadaan berpegangan pada pundak tanpa ada yang terputus antara kepala naga dan tubuh naga.
 - (e) Regu yang cepat menyelesaikan jalan naganya, akan dinyatakan sebagai pemenang permainan.
- 3) Peraturan permainan
- (a) Regu yang memulai permainan tanpa mendengarkan instruksi dinyatakan gugur/ didiskualifikasi.
 - (b) Regu yang berjalan naga dengan tidak memutari batu/ kayu/ *cone* secara sistematis/ berurutan dinyatakan gugur/ didiskualifikasi.
 - (c) Apabila dalam gerakan berjalan naga ada anggota (tubuh naga) yang terputus, harus disambung kembali, baru dapat melanjutkan permainan.
 - (d) Tubuh naga berpegangan hanya pada pundak, bukan pada anggota tubuh lainnya.
 - (e) Selama permainan berlangsung (jalan naga), setiap regu menyanyikan lagu-lagu (daerah maupun nasional) untuk menjaga kearifan lokal dan semangat nasionalisme.
 - (f) Regu yang kalah mendapatkan sanksi yang disepakati bersama antara guru dan siswa.

2) Menjala Ikan

Permainan menjala ikan dilakukan di lapangan yang terbuka dan aman untuk menjaga keselamatan siswa. Permainan ini, dianalogikan laksana seorang nelayan yang hendak menangkap ikan di

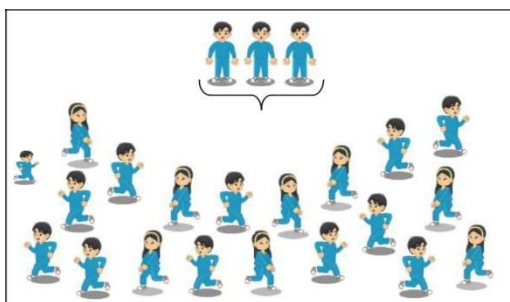
kali, danau, atau laut. Ikan dalam permainan ini adalah sejumlah siswa yang berlari di lapangan permainan untuk menghindari tangkapan nelayan. Sebagai seorang nelayan, dikatakan berhasil/ profesional jika mampu menangkap ikan sebagai hasil tangkapannya menggunakan jala sebanyak-banyaknya. Penjala akan dimulai dengan jumlah anggota yang sedikit (2 s.d 3 orang), namun akan bertambah ketika berhasil menangkap ikan yang selanjutnya ikan tersebut berganti peran menjadi penjala.

Kelincahan, semangat, kerjasama, dan kekompakan yang baik antara sesama siswa yang berperan sebagai penjala sangat dibutuhkan untuk keberhasilan permainan. Namun, untuk menangkap ikan, tidak hanya bergantung atau ditentukan pada kelincahan, semangat, kerjasama, dan kekompakan, namun variabel lainnya yang penting adalah kekritisian dan kreativitas berpikir dari penjala untuk bagaimana menangkap ikan secara efektif dan efisien. Hal ini pun terjadi pada siswa yang berperan sebagai ikan, bagaimana ikan harus cepat dan lincah untuk selalu menghindari tangkapan dari penjala sehingga tetap bertahan hidup selama permainan berlangsung.

a) Tujuan permainan

- (1) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
- (2) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- (3) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan menjala ikan cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti Sepak Bola kemudian Bola Basket.



Gambar 2 2 Permainan Menjala Ikan

Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018:97)

Keterangan:



: Siswa yang berperan sebagai penjala.



: Arah larinya penjala. : Siswa yang berperan sebagai ikan.

- 2) Cara bermain
 - a) Guru membagi siswa dalam dua regu, baik yang berperan sebagai penjala maupun sebagai ikan.
 - b) Untuk regu penjala terdiri dari dua s.d lima orang siswa (d disesuaikan) yang bertugas untuk menangkap ikan dengan cara mengajar siswa yang berperan sebagai ikan.
 - c) Ketika penjala mengejar ikan, tidak diperbolehkan pegangan tangan penjala terlepas harus tetap berpegangan satu dengan lainnya.
 - d) Ikan hanya diperbolehkan berlari di lapangan permainan yang telah dibatasi, baik menggunakan kapur, *cone*, dsb.
 - e) Apabila regu ikan yang dijala tertangkap maka harus sesegera mungkin bergabung menjadi penjala sehingga jala akan menjadi panjang dan membantu menangkap ikan lain yang belum tertangkap.
 - f) Sebagai regu ikan yang hendak di jalan, harus berlari bebas ke arah manapun asal masih berada dalam batas lapangan yang telah ditentukan.
 - g) Permainan dinyatakan selesai ketika semua yang menjadi ikan telah tertangkap.

3) Peraturan permainan

- a) Penjala ikan menangkap ikan sebanyak-banyaknya.
- b) Ikan yang tertangkap harus berganti peran sebagai penjala dan membantu menangkap ikan lainnya.
- c) Jika ikan keluar dari lapangan permainan, maka dinyatakan mati dan harus bergabung menjadi penjala.

3) Hitam Hijau

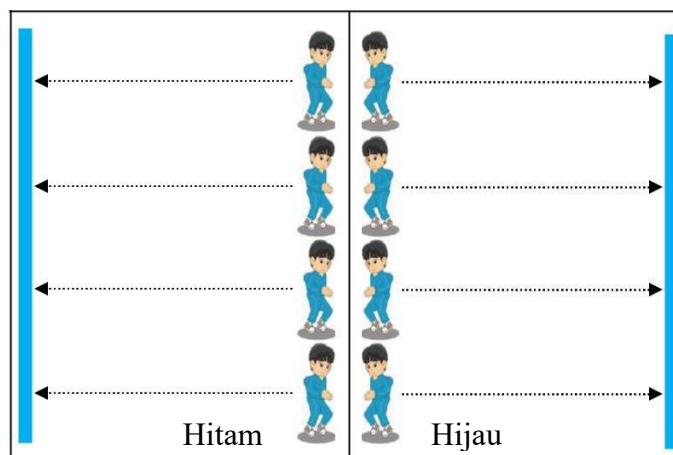
Hitam-hijau merupakan sebuah bentuk warna yang tidak asing bagi setiap orang dominan menggunakan visualisasi dalam penginderaannya. Namun menjadi menarik kedua warna ini (hitam-hijau), didesain dalam bentuk permainan yang membutuhkan kecepatan reaksi dari siswa yang terlibat, baik siswa yang berperan sebagai hitam maupun hijau. Pada posisi awal kedua regu diperhadapkan dengan posisi *start* lari jarak jauh dan sambil mendengarkan instruksi lanjutan dari guru. Jika guru menginstruksikan atau mengucapkan kata “hijau”, maka regu hijau berlari dan regu hitam mengejarnya sampai pada batas lapangan yang telah ditentukan. Begitupun sebaliknya.

1) Tujuan permainan

- a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
- b) Untuk melatih dan meningkatkan disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan hitam hijau cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti bola voli kemudian sepak bola.





2) Simulasi Permainan



Gambar 2 3 Permainan Hitam Hijau

Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018:108)

Keterangan:

-  : Arah larinya siswa.
-  : Garis batas tengah.
-  : Siswa dalam permainan (baik hitam maupun hijau).
-  : Batas akhir larinya siswa.

3) Cara bermain

- a) Guru membagi siswa dalam dua regu dengan jumlah yang sama banyak (5 s.d 10), baik yang berperan sebagai regu hitam dan regu hijau.
- b) Siswa akan berlari ketika mendengarkan instruksi dari guru dengan mengucapkan kata “hijau” maka regu hijau berlari ke belakang dan menuju batas akhir di daerahnya dalam lapangan permainan. Sedangkan regu hitam mengejarnya sebelum menyentuh batas akhir tersebut. Demikian sebaliknya jika regu hitam yang disebut guru.
 - (1) Hal yang sama juga dilakukan, jika guru menginstruksikan “hitam” maka regu hitam berlari dan regu hijau mengejarnya sampai dapat sebelum batas akhir larinya.
 - (2) Konsentrasi tinggi untuk mendengar instruksi guru dan butuh kecepatan reaksi untuk dapat melakukannya (berlari) sehingga

tidak dihanguskan oleh regu lawan.

4) Peraturan permainan

- a) Regu yang namanya disebut harus berlari untuk menghindari tangkapan (dihanguskan) dari regu yang mengejar (menuntaskan tanggung jawabnya).
- b) Teknik untuk mendapatkan regu yang berlari adalah cukup menyentuh salah satu anggota tubuhnya dan tidak diperbolehkan menolak atau mendorongnya, karena sangat berbahaya untuk keselamatannya.
- c) Jika regu yang mengejar mendapatkan atau menghanguskan regu yang berlari, maka regu tersebut kalah dan mendapatkan sanksi.
- d) Begitu juga sebaliknya jika regu yang berlari lolos karena regu pengejar tidak mendapatkan atau menghanguskannya sampai batas akhir larinya, maka regu pengejar dinyatakan kalah dan mendapatkan sanksi yang telah disepakati bersama.
- e) Regu dinyatakan kalah, jika sebagian besar anggota regunya dihanguskan oleh regu pengejar.

4) Bermain Angka

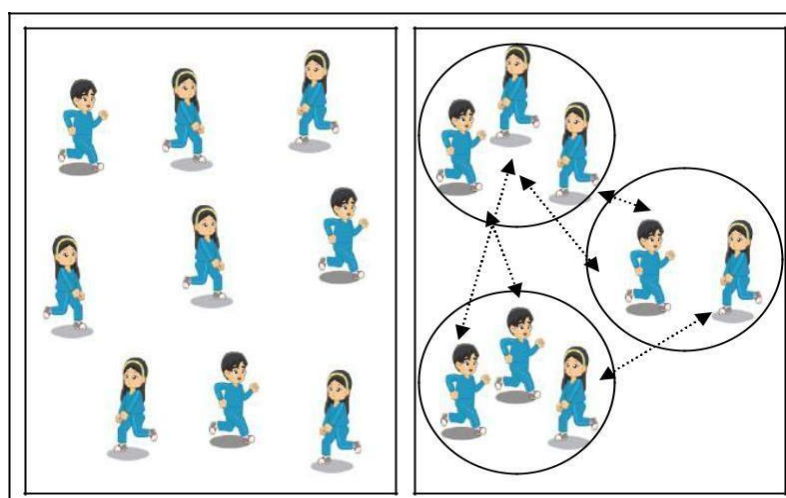
Bermain angka dapat dilaksanakan dengan populasi siswa yang besar maupun kecil. Awal permainan, siswa melakukan gerakan bebas (*jogging*, jalan, lompat, lari, dsb) yang membutuhkan kegiatan fisik-aktif setelah mendengarkan instruksi sempritan (permulaan) dari guru. Dalam kegiatan fisik-aktif tersebut, siswa berkonsentrasi untuk mendengarkan intruksi lanjutan dari guru tentang jumlah angka yang hendak disebutkan guru, misalnya guru menyebutkan angka sembilan, maka siswa harus segera berlari dan membentuk regu yang jumlah anggotanya sembilan orang. Setelah regu terbentuk, guru mengevaluasi siswa yang tidak berhasil menemukan kelompoknya dan akan diberi sanksi sesuai kesepakatan bersama untuk melatih tanggung jawab yang telah diberikan. Selanjutnya, siswa diliburkan kembali pada gerakan awal dan bersiap

mendengarkan instruksi lanjutan dari guru untuk membentuk kelompok baru sesuai dengan angka tersebut.

1) Tujuan pembelajaran

- a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
- b) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan bermain angka cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti sepak bola kemudian bola basket.

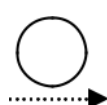


Gambar 2 4 Permainan Angka

2) Simulasi Permainan

Sumber: (Blegur Jusup, dkk, 2018:106)

Keterangan:



: Siswa membentuk angka (ganjil dan genap).

: Arah lari siswa secara acak (*random*).



: Siswa dalam permainan.

3) Cara bermain

- a) Pada permainan ini, siswa tidak dibagi menjadi sejumlah regu, melainkan siswa berdiri menyebar di lapangan permainan dengan melakukan *jogging*/ gerakan lainnya yang bermanfaat.
- b) Setelah itu siswa akan mendengarkan instruksi dari guru dengan mengucapkan angka ganjil maupun genap.
- c) Apabila guru menginstruksikan/ mengucapkan angka “ganjil” (misalnya 1, 3, 5, 7, 9, 11, dsb) maupun angka “genap” (misalnya, 2, 4, 6, 8, 10, 12), maka siswa harus berlari membentuk regu dengan jumlah yang disebutkan guru.
- d) Setelah membentuk regu, siswa dapat melebur kembali ke gerakan awal sambil menunggu instruksi lanjutan dari guru.
- e) Begitu seterusnya instruksi dari guru akan selalu berubah-ubah, sehingga siswa harus berkonsentrasi tinggi agar tidak salah dalam melakukan gerakan sesuai instruksi guru.

4) Peraturan permainan

- a) Siswa yang tidak melakukan gerakan *jogging*/ gerakan lainnya yang bermanfaat dapat dipertimbangkan oleh guru (menegur atau menasehati).
- b) Siswa harus segera melakukan gerakan beberapa detik setelah guru memberikan instruksi.
- c) Instruksi mengenai gerakan dalam permainan dapat berubah-ubah, sesuai keputusan guru.

c. Manfaat Permainan Kecil

Setiap kegiatan yang dilakukan akan bermakna apabila memiliki manfaat. Manfaat ini dapat dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung, setidaknya ada beberapa manfaat jasmani pada siswa yaitu:

1) Peningkatan Kekuatan Otot

Dalam berbagai permainan kecil, anak-anak akan berlari, meloncat, melompat, berjingkat, mengangkat, mendorong, menarik, menghindar,

yang pada akhirnya semua kegiatan tersebut dapat mempengaruhi otot-otot mereka menjadi lebih kuat. Kekuatan otot adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis

2) Peningkatan Daya Tahan Tubuh

Permainan kecil membutuhkan gerak yang beragam dalam pelaksanaannya, semakin banyak bergerak dan semakin lama waktu bergerak akan melatih meningkatkan daya tahan tubuh

3) Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Permainan gobak sodor menjadi contoh yang paling tepat untuk sasaran ini karena anak-anak dalam permainan gobak sodor melakukan lari cepat, kemudian berhenti secara berulang-ulang.

4) Peningkatan Keterampilan Gerak

Anak-anak yang lebih sering bermain mempunyai berbagai macam keterampilan gerak yang tidak dimiliki oleh anak yang jarang atau bahkan tidak pernah bermain.

5) Kelentukan

Pada permainan kecil tertentu anak-anak terasa meliuk, membungkuk, dan mengayun kaki semua kegiatan tersebut melatih kelenturan badan.

4. Motivasi untuk Belajar

a. Pengertian Motivasi

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. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Adapun menurut Taher, dkk (2015:19) menyatakan

bahwa “motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”. Dari pengertian yang dikemukakan oleh Taher, dkk, maka terdapat tiga elemen / ciri pokok dalam motivasi, yakni : motivasi mengawali terjadinya perubahan energi, ditandai dengan adanya feeling, dan dirangsang karena adanya tujuan.

Namun, pada intinya dapat disederhanakan bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan, menjamin kelangsungan dan memberikan arah kegiatan belajar, sehingga diharapkan tujuan yang ada dapat tercapai. Dalam kegiatan belajar, motivasi tentu sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Menurut Triadi, dkk (2019:20) “Motivasi sendiri dapat dibagi menjadi dua”, yaitu :

- 1) Motivasi intrinsik, motivasi intrinsik ini timbul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan dorongan orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.
- 2) Motivasi ekstrinsik, motivasi ini timbul dari sebagai bukti akibat pengaruh dari luar individu, apakah karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga keadaan demikian siswa mau melakukan sesuatu atau belajar.

Bagi siswa yang selalu memperhatikan materi pelajaran yang diberikan bukanlah masalah bagi guru karena di dalam diri siswa tersebut ada motivasi yaitu motivasi intrinsik. Siswa yang demikian biasanya dengan kesadaran sendiri memperhatikan penjelasan guru. Rasa ingin tahunya lebih banyak terhadap materi yang diberikan. Berbagai gangguan yang ada disekitarnya kurang dapat mempengaruhi agar memecahkan perhatiannya. Lain halnya bagi siswa yang tidak ada motivasi di dalam dirinya, maka motivasi ekstrinsik yang merupakan dorongan dari luar

dirinya mutlak diperlukan. Disini tugas guru adalah membangkitkan motivasi peserta didik sehingga ia mau melakukan belajar.

b. Pentingnya Motivasi dalam Belajar

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (dalam Arianto, 2018:67), “Penelitian psikologi banyak menghasilkan teori-teori motivasi tentang perilaku. Subjek terteliti dalam motivasi ada yang berupa hewan dan ada yang berupa manusia. Peneliti yang menggunakan hewan adalah tergolong peneliti biologis dan behavioris. Peneliti yang menggunakan terteliti manusia adalah peneliti kognitif. Temuan ahli-ahli tersebut bermanfaat untuk bidang industri, tenaga kerja, urusan pemasaran, rekrutmen militer, konsultasi dan pendidikan”. Para ahli berpendapat bahwa motivasi perilaku manusia berasal dari kekuatan mental umum, insting, dorongan, kebutuhan, proses kognitif dan interaksi. Perilaku yang penting bagi manusia adalah belajar dan bekerja. Belajar menimbulkan perubahan mental pada diri siswa. Bekerja menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi diri pelaku dan orang lain. Motivasi belajar dan motivasi bekerja merupakan penggerak kemajuan masyarakat. Kedua motivasi tersebut perlu dimiliki oleh siswa SLTP dan SLTA. Sedangkan guru SLTP dan SLTA dituntut memperkuat motivasi siswa.

Motivasi belajar penting bagi siswa dan guru. Menurut Arianto (2018:124) Bagi siswa dan guru pentingnya motivasi belajar adalah sebagai berikut :

- 1) Menyadarkan kedudukan awal pada belajar, proses, dan hasil akhir.
- 2) Menginformasikan tentang kekuatan usaha belajar, yang dibandingkan dengan sebaya.
- 3) Mengarahkan kegiatan belajar.
- 4) Membesarkan semangat belajar.
- 5) Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja yang berkesinambungan

Kelima hal tersebut, menunjukkan betapa pentingnya motivasi tersebut disadari oleh pelakunya sendiri. Bila motivasi disadari oleh

pelaku, maka sesuatu pekerjaan, dalam hal ini tugas belajar akan terselesaikan dengan baik. Motivasi belajar juga penting diketahui oleh seorang guru. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (dalam Arianto, 2018:67) pengetahuan dan pemahaman tentang motivasi belajar pada siswa bermanfaat bagi guru, manfaat itu sebagai berikut :

- 1) Membangkitkan, meningkatkan dan memelihara semangat siswa untuk belajar sampai berhasil.
- 2) Mengetahui dan memahami motivasi belajar siswa di kelas bermacam-macam.
- 3) Meningkatkan dan menyadarkan guru untuk memilih satu diantara bermacam-macam peran seperti sebagai penasihat, fasilitator, instruktur, teman diskusi, penyemangat, pemberi hadiah dan pendidik.
- 4) Memberi peluang guru untuk bekerja.

c. Jenis Motivasi

Motivasi sebagai kekuatan mental individu. Memiliki tingkat-tingkat. Para ahli ilmu jiwa mempunyai pendapat yang berbeda tentang tingkat kekuatan tersebut. Perbedaan pendapat tersebutnya umumnya didasarkan pada penelitian tentang perilaku belajar pada hewan. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (dalam Arianto, 2018:68), berpendapat bahwa “meski mereka berbeda pendapat tentang tingkat kekuatannya, tetapi mereka punya sependapat bahwa motivasi tersebut dapat dibedakan menjadi dua jenis”, yaitu :

1) Motivasi Primer

Motivasi primer adalah motivasi yang didasarkan pada motif-motif dasar. Motif-motif dasar tersebut umumnya berasal dari segi biologis atau jasmani manusia. Manusia adalah makhluk berjasmani, sehingga perilakunya berpengaruh oleh insting atau kebutuhan jasmani. Mc Dougall, misalnya berpendapat bahwa tingkah laku terdiri dari pemikiran tentang tuhan, perasaan subjektif, dan dorongan mencapai kepuasan. Insting itu memiliki tujuan dan memerlukan pemuasan. Tingkah laku insting tersebut dapat diaktifkan,

dimodifikasi, dipicu secara spontan, dan dapat diorganisasikan. Di antara insting yang penting adalah memelihara, mencari makan, melarikan diri, berkelompok, mempertahankan diri, rasa ingin tahu, membangun, dan kawin.

Ahli lain, Freud (2011:77) berpendapat bahwa “insting dibagi menjadi empat ciri”, antara lain :

a) Tekanan

Tekanan adalah kekuatan yang memotivasi individu untuk bertindak laku. Semakin besar energi dalam insting, maka tekanan terhadap individu semakin besar.

b) Sasaran

Sasaran insting adalah kepuasan atau kesenangan. Kepuasan tercapai bila tekanan energi pada insting berkurang. Sebagai ilustrasi, keinginan makin berkurang bila individu masih kenyang.

c) Objek

Objek insting adalah hal-hal yang memuaskan insting. Hal-hal yang memuaskan insting tersebut dapat berasal dari luar individu atau dari dalam individu.

d) *Sumber*

Sumber insting adalah keadaan jasmani individu. Segenap insting manusia dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu, insting kehidupan dan insting kematian. Insting kehidupan terdiri dari insting yang bertujuan untuk memelihara kelangsungan hidup. Insting kehidupan tersebut berupa makan, minum, istirahat, dan memelihara keturunan. Insting kematian tertuju pada penghancuran, seperti merusak, menganiaya, atau membunuh orang lain, atau diri sendiri.

2) Motivasi Sekunder

Motivasi sekunder adalah motivasi yang dipelajari. Hal ini berbeda dengan motivasi primer. Sebagai ilustrasi, orang yang lapar akan tertarik pada makanan tanpa belajar. Untuk memperoleh makanan tersebut orang harus bekerja terlebih dahulu. Bekerja dengan baik merupakan motivasi sekunder. Bila orang bekerja dengan baik, maka ia memperoleh gaji berupa uang. Uang tersebut merupakan motivasi sekunder.

Ahli lain, Marx menggolongkan motivasi sekunder dibagi menjadi 2, yaitu : 1. Kebutuhan organisme seperti motif ingin tahu, memperoleh kecakapan, berprestasi dan, 2. Motif-motif sosial seperti kasih sayang, kekuasaan, dan kebebasan (dalam Dimiyati dan Mudjiono, 2017:89).

d. Sifat Motivasi

Motivasi seseorang dapat berSumber dari dalam diri sendiri, yang dikenal dengan sebagai motivasi internal dan dari luar seseorang yang dikenal sebagai motivasi eksternal. Di samping itu, kita bisa membedakan motivasi intrinsik yang dikarenakan orang tersebut senang melakukannya. Motivasi memang mendorong terus, dan memberi energi pada tingkah laku.

e. Fungsi Motivasi

Fungsi motivasi menurut Oemar Malik (dalam Emda, 2018:6) terdapat tiga fungsi motivasi, antara lain :

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- 2) Menentukan arah perbuatan yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.
- 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan, dengan

menyisakan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Dari uraian di atas, nampak jelas bahwa motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Guru merupakan faktor yang penting untuk mengusahakan terlaksananya fungsi-fungsi tersebut dengan cara dan terutama memenuhi kebutuhan siswa (Emda, 2018:8).

f. Strategi Menumbuhkan Motivasi Siswa

Ada beberapa strategi untuk menumbuhkan motivasi siswa menurut Emda (2018:9) yakni :

1) Menjelaskan tujuan belajar kepada peserta didik.

Pada permulaan belajar mengajar seharusnya terlebih dahulu seorang guru menjelaskan tujuan yang akan dicapainya kepada siswa. Makin jelas tujuan, maka makin besar pula motivasi siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

2) Hadiah

Berikan hadiah untuk siswa yang berprestasi. Hal ini akan memacu semangat mereka untuk bisa belajar lebih giat lagi. Di samping itu, siswa yang belum berprestasi akan termotivasi untuk bisa mengejar siswa yang berprestasi.

3) Saingan / kompetisi

Guru berusaha mengadakan persaingan di antara siswanya untuk meningkatkan prestasi belajarnya, dan berusaha memperbaiki hasil prestasi yang telah dicapai sebelumnya.

4) Pujian

Sudah sepantasnya siswa yang berprestasi untuk diberikan penghargaan atau pujian. Tentunya pujian yang bersifat membangun.

5) Hukuman

Hukuman diberikan kepada siswa yang berbuat kesalahan dalam proses belajar mengajar. Hukuman diberikan dengan harapan agar

siswa tersebut mau merubah diri dan berusaha memacu motivasi belajar.

- 6) Membangkitkan dorongan kepada peserta didik untuk belajar. Strateginya adalah dengan memberikan perhatian maksimal kepada peserta didik.
- 7) Membentuk kebiasaan belajar yang baik.
Membantu kesulitan belajar peserta didik, baik secara individual maupun komunal (kelompok).
- 8) Menggunakan metode bervariasi.
Menggunakan media yang baik serta harus sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Tiap peserta didik memiliki kemampuan indera yang tidak sama, baik pendengaran maupun penglihatan, demikian juga dengan kemampuan berbicara. Ada yang lebih senang membaca, dan sebaliknya. Dengan variasi penggunaan media, kelemahan indera yang dimiliki peserta didik dapat dikurangi. Untuk menarik perhatian anak misalnya, guru dapat memulai dengan berbicara lebih dulu, kemudian menulis di papan tulis, dilanjutkan dengan melihat contoh konkret. Dengan variasi seperti itu, maka diharapkan dapat memberi stimulus terhadap indera peserta didik.

B. Kerangka Berpikir

Pemanasan dengan menggunakan permainan kecil adalah aspek penting yang harus dilakukan siswa sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mengurangi resiko cedera. Dalam kurikulum 2013 yang menuntut berpusat pada siswa dan guru dituntut agar mampu memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran yang aktif, inovatif, efektif, menyenangkan, gembira, dan berbobot, sesuai dengan konsep Paikem Gembrot. Salah Satu konsep Paikem Gembrot yang diterapkan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu pelaksanaan pemanasan dengan

menggunakan permainan kecil dalam pendahuluan aktivitas kegiatan pembelajaran. Sesuai dengan hal diatas, fenomena dilapangan dimana guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sudah melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran yang diawali dengan pemanasan menggunakan permainan kecil yang bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan dan menambah rasa semangat serta menambah motivasi belajar siswa pada saat melakukan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Melalui pemanasan dengan menggunakan permainan kecil yang telah diterapkan dalam proses pendahuluan aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan penulis ingin mencari tahu apakah ada dampak dari 20 pemanasan dengan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu

Bagaimana motivasi belajar *dirbbling* sepak bola sebelum diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam dalam pembelajaran penjaskes di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?

Bagaimana motivasi belajar *dirbbling* sepak bola sesesudah diberikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam dalam pembelajaran penjaskes di kelas XI SMA Negeri 01 Boyan Tanjung Kabupaten Kapuas Hulu?

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?

Alat pengumpulan data: Angket motivasi belajar

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. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris (Sryabrata dalam Martatiana, 2021:32). Menurut Arikunto (2016:71) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang sifatnya masih sementara terhadap hasil permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji dan dibuktikan secara empiris melalui data penelitian yang dilakukan. Menurut Arikunto (2016:73) mengatakan bahwa ada dua jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Hipotesis kerja, atau disebut dengan hipotesis alternatif, disingkat H_a . Hipotesis kerja menyatakan adanya hubungan antara variabel X dengan Y, atau adanya perbedaan/hubungan/pengaruh antara dua kelompok.
2. Hipotesis nol, hipotesis nol sering juga disebut dengan hipotesis statistik, karena biasanya dipakai dalam penelitian yang bersifat statistik, yaitu diuji dengan perhitungan statistik. Hipotesis nol menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak ada hubungan/pengaruh variabel X dengan variabel Y.

Suryabrata (2013:23), menyatakan bahwa hipotesis-hipotesis yang isi dan rumusnya bermacam-macam itu dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1. Hipotesis Nol, hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya saling hubungan antara dua variabel atau lebih, atau hipotesis

yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara kelompok yang satu dan kelompok lainnya. Hipotesis ini dilambangkan dengan H_0 .

2. Hipotesis Alternatif, hipotesis alternatif adalah hipotesis yang menyatakan adanya saling-hubungan antara dua variabel, atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang berbeda. Hipotesis ini dilambangkan dengan H_a .

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: hipotesis nol adalah hipotesis yang tidak menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan hipotesis alternatif adalah hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis atau kesimpulan sementara yang perlu diuji kebenarannya, yaitu:

1. H_0 : Tidak terdapat 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.

H_a : Terdapat 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.

Dari ketiga hipotesis penelitian di atas, untuk kriteria Penolakan dan Penerimaan Hipotesis (Uji Hipotesis) Hipotesis nol (H_0) diterima, bila hasil r hitung lebih kecil atau sama dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%, dengan variabel terikat. Sebaliknya hipotesis nol (H_0) ditolak, bila r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikan 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, bila hasil r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%, dengan variabel terikat. Sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) ditolak, bila r hitung lebih kecil dari r tabel pada taraf signifikan 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Demikian juga untuk uji F, hipotesis nol (H_0) diterima, bila F hitung lebih kecil atau sama dengan F Tabel pada taraf signifikan 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan hipotesis nol (H_0) ditolak, bila F Hitung lebih besar dari Ftabel pada taraf signifikan 5% berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hipotesis alternatif (H_a) diterima, bila hasil r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel pada taraf signifikansi 5%, dengan variabel terikat. Sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) ditolak, bila r hitung lebih kecil dari r tabel pada taraf signifikan 5%, berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

D. Penelitian Relevan

1. Tryady (2021). Pengaruh Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Cigugur). Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SMA Negeri 1 Cigugur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cigugur sebanyak 152 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket motivasi siswa. Untuk analisis datanya menggunakan t test atau uji t. Berdasarkan hasil penghitungan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cigugur yang dibuktikan

dengan hasil nilai.

2. Ainur Huda & Hidayat (2016). Pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli (studi pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2). Peran seorang guru sangatlah penting dalam suatu proses pembelajaran. Karena tujuan dari suatu pembelajaran adalah merubah kemampuan peserta didik dari yang tidak menguasai materi sama sekali menjadi dapat menguasai materi meskipun tidak secara sempurna. Dalam strategi pembelajaran banyak model pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru untuk melangsungkan suatu proses pembelajaran. Dengan menerapkan model pembelajaran yang menarik dan efektif dapat memudahkan guru dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini, yang diterapkan adalah pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. (2) Besarnya pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli studi pada siswa kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo. Dari hasil penelitian secara umum dan berdasarkan hasil penghitungan analisis data, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dan pengaruh pemanasan dengan permainan kecil terhadap passing bawah bolavoli Adapun pengaruh tersebut ditunjukkan dengan peningkatan 7,47 %.
3. Musitoh & Rijal (2018). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(2), 161-174. Permasalahan kurang termotivasinya siswa mengikuti mata pelajaran PJOK di kelas V SDIT Al-Hidayah yaitu guru masih menggunakan metode konvensional saat memberikan pemanasan. Dari pembelajaran tersebut siswa kurang termotivasi untuk mengikuti mata pelajaran PJOK khususnya

materi bola voli. Salah satu solusi masalah yang dianggap sesuai dalam pembelajaran tersebut adalah dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan. Adapun tujuan yang diharapkan yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap motivasi siswa mengikuti mata pelajaran PKN pokok bahasan Bola Voli, dan mengetahui aktivitas siswa terhadap pembelajaran PJOK dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan di SDIT Al-Hidayah. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian control group pre-test-post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa post-test (variabel X) didapatkan kelas eksperimen $\chi^2_{hitung} = 3,71$ dan $\chi^2_{tabel} = 11,07048$, dan kelas kontrol didapatkan $\chi^2_{hitung} = 6,59$ dan $\chi^2_{tabel} = 11,07048$ yang menjadikan $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$, maka sampel dan populasi dari variabel X baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal, dan hasil penelitian terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes (variabel Y) didapatkan kelas eksperimen hitung = 6,88 dan tabel = 11,07048, sedangkan pada kelas kontrol diperoleh hitung = 3,59 dan tabel = 11,07048, maka dapat dikatakan bahwa sampel dari populasi motivasi siswa pada mata pelajaran PJOK (variabel Y) juga berdistribusi normal.