

**PENGARUH PEMANASAN MELALUI PERMAINAN KECIL TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
KELAS VIII SMPN 2 PETERONGAN**

ARTIKEL



Oleh :

ANGGA ANDRIANTO
NIM. 158003

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JANUARI 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yully Wahyu Sulisty, M.Pd
Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah ini :

Nama Penulis : Angga Andrianto
NIM : 158003
Judul : PENGARUH PEMANASAN MELALUI PERMAINAN
KECIL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR
PENDIDIKAN JASMANI KELAS VIII SMPN 2
PETERONGAN

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal/Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 10 Februari 2020
Pembimbing,

Yully Wahyu Sulisty, M.Pd

**PENGARUH PEMANASAN MELALUI PERMAINAN KECIL TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
KELAS VIII SMPN 2 PETERONGAN**

Angga Andrianto

S-1 Program Studi Pendidik Jasmani Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

ABSTRAK

Pembelajaran adalah proses interaksi antara pendidikan dan siswa agar memperoleh ilmu dan pengetahuan, menguasai keahlian tertentu dan membentuk sikap yang positif. Guru pendidikan jasmani sering menggunakan pemanasan model *konvensional* sehingga siswa kurang termotivasi terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, karena pemanasan *konvensional* membuat siswa merasa jenuh atau metode pembelajaran yang monoton dan itu-itu saja. Untuk memberikan suntikan semangat itu seorang guru harus mampu membuat pembelajaran menjadi menarik dan tidak monoton. Maka, peneliti akan melakukan kegiatan belajar mengajar yang berbeda agar siswa menjadi termotivasi ialah dengan memberikan pemanasan melalui permainan kecil yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi dalam pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII SMPN 2 Peterongan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *randomized kontrol group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Peterongan. Dan yang menjadi sampel adalah kelas VIII B berjumlah 32 siswa dan VIII D berjumlah 31 siswa. Instrument yang digunakan berupa angket motivasi belajar.

Perhitungan menggunakan program SPSS dari data bisa dilihat bahwa thitung dengan *equal variances assumed* (diasumsikan kedua varian sama atau menggunakan *pooled variances test*) adalah 4.328 dengan probabilitas 0,000. Dikarenakan probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya kedua rata-rata sampel berbeda. dalam artian nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata *post-test* kelompok kontrol. Dengan demikian bahwa terdapat pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi dalam pelajaran pendidikan jasmani kelas VIII SMPN 2 Peterongan.

Kata kunci : Pemanasan Permainan Kecil, Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani.

ABSTRACT

Learning is the process of interaction between education and students in order to gain knowledge and knowledge, master certain skills and form a positive attitude. Physical education teachers often use conventional heating models so students are less motivated towards physical education learning, because conventional heating makes students feel bored or monotonous learning methods and that's all. To give an injection of enthusiasm, a teacher must be able to make learning interesting and not monotonous. Then, researchers will conduct different teaching and learning activities so that students become motivated by giving warm-ups through small games used in physical education learning. The purpose of this study was to determine the effect of warming through small games on motivation in physical education lessons in class VIII of SMPN 2 Peterongan.

This research uses quantitative research with experimental methods. The design of this study used a randomized control group pre-test post-test design. The population of this research is VIII grade students of SMP Negeri 2 Peterongan. And the sample is class VIII B totaling 32 students and VIII D totaling 31 students. The instrument used was a learning motivation questionnaire.

Calculations using the SPSS program from the data can be seen that the tcount with equal variances assayed (assuming both variants are equal or using pooled variances test) is 4,328 with a probability of 0,000. Due to the probability <0.05 then H_0 is rejected, which means the two sample averages are different. in the sense that the average value of the post-test of the experimental group is higher than the average value of the post-test of the control group. Thus that there is the effect of warming up through small play on motivation in physical education lessons in class VIII of SMPN 2 Peterongan.

Keywords: Warm up Little Game, Motivation, Physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya memiliki kekuatan spiritual keagama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara, menurut “Pendidikan (Undang undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003)”. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan nasional, maka diperlukan suatu kesatuan yang utuh komponen dalam suatu sistem di setiap satuan pendidikan untuk membentuk kualitas individu yang unggul dalam segala bidang, sehingga

sangat dibutuhkan peran dari masing-masing mata pelajaran nasional, salah satunya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pendidikan jasmani adalah media untuk dorongan perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Hartati, dkk 2012: 21).

Pemanasan melalui permainan kecil memiliki nilai strategis terhadap efektifitas dan menyenangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, bermain juga merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pendidikan. Dalam bermain siswa dapat membuat dirinya senang juga dapat menambah pengetahuan anak. Dalam proses belajar, siswa mengenal melalui permainan karena tidak ada cara yang lebih baik yang dapat merangsang perkembangan kecerdasan otaknya melalui kegiatan melihat, mendengar, meraba, dan merasakan, yang semuanya itu dapat dilakukan melalui kegiatan bermain. Bermain juga dapat melatih pola pikir, melatih mental, menyenangkan hati, dan menambah keakraban.

Dari hasil pengamatan peneliti saat observasi di SMPN 2 Peterongan menemui guru pamong yang sedang mengajar peneliti menemukan siswa kurang serius mengikuti pelajaran pendidikan jasmani mereka melakukan aktivitas gerak seadanya, melakukannya dengan asal-asalan selain itu siswa terlihat malas dan merasa jenuh ini didukung dari hasil observasi wawancara dengan siswa mengatakan kurang semangat karena pelajarannya yang tidak bervariasi, sehingga siswa kurang termotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani menurun. Permasalahan tersebut terjadi di kelas 8 dalam hal ini dikarenakan guru lebih memprioritaskan penyampaian materi kepada siswa dari pada membuat siswa senang dan dapat melakukan gerak secara optimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena pemanasan konvensional membuat siswa merasa jenuh. Dalam upaya meningkatkan gairah dan motivasi salah satunya yaitu dengan

membuat beberapa formasi urutan pembelajaran yang lebih menarik dan mudah disukai oleh siswa salah satunya dengan menggunkan pemanasan melalui permainan kecil.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti ingin meneliti “Pengaruh Pemanasan Melalui Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Peterongan”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variable. salah satu ciri dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian (maksud, 2012: 79). Desain penelitian menggunakan *randomized kontrol group pre-test post-test design*. Bentuk eksperimen yang dilakukan dengan melakukan random sampling terhadap dua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok eksperimen). Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah angket motivasi belajar. dimana responden diminta untuk memberikan tanda (X) pada pilihan yang sudah disediakan. Angket dalam penelitian ini menggunakan *Skala Likert*. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer program SPSS 20.0 *for Window's Evaluation Version*.

HASIL

Hasil penelitian yang dideskripsikan secara kuantitatif sesuai dengan analisis yang telah ditentukan dalam bab III. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari pengisian angket motivasi. Dalam perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.

Berdasarkan nilai yang diperoleh kelompok eksperimen pre-test pemberian angket motivasi adalah kategori nilai minimal 119, nilai maksimal 189 dan nilai rata-rata 145,03 sedangkan hasil post-test kategori nilai minimal 142, nilai maksimal 182 dan nilai rata-rata 155.09. Berdasarkan nilai yang diperoleh kelompok kontrol pre-test pemberian angket motivasi adalah kategori nilai minimal 125, nilai maksimal 178 dan nilai rata-rata 148.74. Sedangkan hasil post-test kategori nilai minimal 128, nilai maksimal 158 dan nilai rata-rata 145.29.

Uji Prasyarat

Sebelum hipotesis diuji maka data harus memenuhi prasyarat uji parametrik yaitu normalitas distribusi dan homogenitas kelompok dengan bantuan program SPSS.

Uji normalitas

bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji menggunakan bantuan program SPSS. Kriteria yang digunakan menentukan apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak yaitu jika hasil perhitungan lebih besar dari 0,05 (nilai kepercayaan 95%) maka dapat dinyatakan bahwa data mempunyai distribusi normal. Tabel berikut menjelaskan hasil uji normalitas dan keputusan yang diambil. Hasil uji dibawah ini menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*.

Tabel 1 Uji Normalitas *Pre-test Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Tes	Kelompok	Hasil Uji Normalitas	Pedoman	Kesimpulan
1	Pre-test	Eksperimen	0,740	$0,740 > 0,05$	Normal
		Kontrol	0,730	$0,730 > 0,05$	Normal
2	Post-test	Eksperimen	0,277	$0,277 > 0,05$	Normal
		Kontrol	0,844	$0,844 > 0,05$	Normal

Motivasi	Equal variances assumed	3.206	.078	4.328	61	.000	9.17843	2.12085	4.93753	13.41932
	Equal variances not assumed			4.352	55.664	.000	9.17843	2.10924	4.95254	13.40431

Dari data diatas dapat dilihat bahwa t_{hitung} dengan *equal variances assumed* (diasumsikan kedua varian sama atau menggunakan *pooled variances test*) adalah 4.328 dengan probabilitas 0,000 dikarenakan probabilitasnya $< 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya kedua rata-rata sampel berbeda. Dalam artian nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata post-test kelompok kontrol. Dengan demikian terdapat pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi dalam pendidikan jasmani pada kelas VIII SMPN 2 peterongan.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dan perhitungan dengan bantuan program SPSS 20. Dapat diketahui hasil *pre-test* dengan hasil *pos-test* mengalami peningkatan. Dimana, hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* mempunyai nilai T_{hitung} sebesar -1.138 dengan probabilitas 0,259. Angka tersebut dibandingkan dengan nilai 0,05 (tingkat kepercayaan 95%). Setelah dibandingkan ternyata hasil perhitungan nilai $sig.(2-tailed) = 0,260 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai *pre-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak ada pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi dalam pendidikan jasmani antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Sedangkan perhitungan nilai post-test kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* (perlakuan) dan kelompok kontrol tidak diberikan. Hasil *post-test* menunjukkan nilai uji-t sebesar 4.328 dengan probabilitas 0,00. Angka tersebut dibandingkan dengan nilai 0,05 (tingkat kepercayaan 95%). Setelah dibandingkan ternyata hasil perhitungan nilai $sig.(2-tailed) = 0,000 <$

$\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi siswa. Untuk menjawab hipotesis penelitian, untuk mengetahui adakah pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi siswa yaitu dengan menggunakan uji-t *Independent t-test*. Dengan bantuan SPSS hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000. Sehingga $\text{sig.}(2\text{-tailed}) = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. Sehingga terdapat ada pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani pada kelas VIII SMPN 2 Peterongan.

Hal ini sejalan menurut (hartati, 2012) permainan kecil bisa memotivasi siswa dan dalam belajar makin meningkat. Karena dalam bermain siswa bisa menerima banyak rangsangan selain dapat membuat dirinya senang juga dapat menambah pengetahuan. Dalam teori ini, seseorang itu akan melakukannya karena betul-betul ingin mendapatkan pengetahuan segala sesuatunya.

Dalam pemanasan melalui permainan kecil sangat efektif membuat siswa merasa senang tidak merasa jenuh dan bosan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pemanasan melalui permainan kecil mempunyai tujuan untuk meningkatkan motivasi dan mempergiat belajar siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih menarik jika dimulai dari pemanasan melalui permainan kecil dalam proses belajar siswa mengenalnya melalui permainan, karena dapat merangsang perkembangan kecerdasan otaknya melalui kegiatan melihat, mendengar, merasakan yang semua itu didapatkan melalui kegiatan bermain. Oleh karena itu, memberikan pemanasan melalui permainan kecil pada siswa akan mempermudah guru untuk meningkatkan motivasi belajar dan mencapai suatu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, motivasi dapat timbul karena adanya dorongan dari luar dan langsung dalam diri individu.

PENUTUP

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi belajar pendidikan jasmani kelas VIII SMPN 2 Peterongan, maka penelitian ini dapat menyimpulkan sebagai berikut : Terdapat ada pengaruh pemanasan melalui permainan kecil terhadap motivasi pada kelas VIII dengan dibuktikan melalui hasil uji-t adalah 4.328 dengan probabilitas 0,000 dikarenakan probabilitas $< 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Agustina. (2002). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta Utara, Indonesia: PT RajaGrafindo Persada.
- Dimiyati. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, Indonesia: PT.Rineka Cipta.
- Hartanti dkk. (2012). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, ketrampilan sosial dan emosional)*. Malang, Indonesia: Wineka Media.
- Hersoda. (2009). *Pengaruh pembelajaran permainan kecil tanpa alat terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa puteri kelas v sekolah dasar*.
- Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya, Indonesia: Unesa Universitas Press.
- Mulyantini, H. dan S. (2009). *Educational psychology Active Learning Editior*. Yogyakarta 55167, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Munawaroh dkk. (2017). *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jombang: STKIP PGRI Jombang.
- Purwanto, N. (2006). *Ilmu pendidikan teoritis dan praktis*. Bandung, Indonesia: PT Remaja Rosdakarya.
- Rosdiani. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung 40153, Indonesia: Alfabeta.
- Sardiman A.M. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Depok, Indonesia: PT Rajagrafindo Persada.
- Shabir, M. U. (2009). *Kedudukan Guru Sebagai Pendidik : (Tugas dan tanggung jawab, hak dan*

kewajiban, dan kompetensi guru). (Online), (journal.uin-alauddin.ac.id) diakses hari 3 juli 2019.

Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung, Indonesia: Nuansa Cendekia.

Undang undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sistem Pendidikan Nasional*.

Wahyuni. (2009). *Motivasi Dalam Belajar*. Malang, Indonesia: UIN-Malang Press.

Yudanto. (2007). *Pemanasan Dalam Bentuk Permainan pada Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah. (Online), (http://www.academia.edu/36428294) di akses hari senin 13 juli 2019.*