

PENGARUH PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL TERHADAP TINGKAT KESIAPAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Muhammad Sholihin*, Dony Andrijanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

muhammadsholihin@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pada dasarnya siswa tidak menghendaki adanya kebosanan dalam pembelajaran, karena pembelajaran yang dapat membosankan merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Untuk itu, guru dalam mengawali proses pembelajaran dengan suatu yang menarik supaya membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal tersebut juga digambarkan pada siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan, diketahui bahwa ketika proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tidak semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik, dikarenakan pada saat pembelajaran cenderung kurang menarik sehingga siswa tersebut kurang bersemangat dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran. Akan tetapi ketika saat pemanasan memberikan permainan maka semangat dan kesiapan siswa meningkat saat materi pembelajaran berlangsung siswa terlihat antusias sekali dalam mengikuti pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa, yang terdiri dari 32 siswa kelas VIII B sebagai kelompok eksperimen dan 32 siswa kelas VIII C sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Bentuk tes *pre-test* dan *post-test* menggunakan menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan. Untuk analisis data menggunakan non parametrik yaitu *wilcoxon*.

Berdasarkan dari hasil analisis data menggunakan statistik, diketahui bahwa adanya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan dengan nilai taraf signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan hasil $12,97 > 2,031$. Sedangkan besarnya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan yaitu sebesar 9,70%.

Kata kunci: Pemanasan menggunakan permainan kecil, tingkat kesiapan.

Abstract

Students do not enjoy the boredom in learning process participation, because that is not fun. For this reason, the teacher needs to involve something interesting to make students more enthusiast in following physical education. It is known that not all students in the eighth grade of MTsN 1 Pacitan participate well when the physical education class, because it tends to be less attractive. So, students are less eager and not enthusiastic to participate in learning. But when the warm-up is started by a game, the enthusiasm and readiness of students are increase. Students look very enthusiastic in following the learning.

The aim of this study was to know the effect of warming up by small games on the level of readiness of students in physical education class at MTsN 1 Pacitan. The type of the research was an experiment with a quantitative approach. The sample in this study were 64 students, consisting of 32 students of eight B class as the experimental group and 32 students of eight C class as the control group. The sampling technique were cluster random sampling. The form of the pre-test and post-test uses a pulse rate before and after warming-up. The data analysis was non parametric, wilcoxon.

Based on the data analysis, it can be seen that there is a significant influence of warming using small games on the level of readiness of students in learning physical education in eighth grade students of the MTsN 1 Pacitan with a significant level of $0,000 < 0,05$. This is evidenced by the value of t_{count} is greater than t_{table} with the result of $12,97 > 2,031$. While the magnitude of the effect of warming using small games on the level of readiness of students in learning physical education in eighth grade students of the MTsN 1 Pacitan that is equal to 9.70%.

Keywords: Warming up using a small games, level of readiness.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu pendidikan yang secara menyeluruh, tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, *critical thinking skills*, serta aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (UU No. 20 Tahun 2003).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang penulis lakukan pada hari Jumat, 2 November 2018 dengan guru PJOK di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri 1 Pacitan yaitu Bapak Assep Ichwahyudi, S.Pd, ketika proses pembelajaran PJOK tidak semua siswa mengikuti pembelajaran dengan baik, dikarenakan pada saat pembelajaran cenderung kurang menarik sehingga siswa tersebut kurang bersemangat serta tidak antusias dalam mengikuti pelajaran. Selain itu, kesiapan dan keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK juga sangat rendah. Ini terbukti dengan siswa yang hanya sekedar mengikuti pembelajaran PJOK tanpa ingin mengetahui atau menguasai berbagai teknik yang diajarkan oleh guru. Hal ini diketahui dari pernyataan guru PJOK bahwa masih banyak peserta didik yang pasif saat pelajaran berlangsung. Tetapi ketika guru PJOK diawal atau saat pemanasan memberikan permainan maka semangat siswa meningkat saat materi pembelajaran berlangsung siswa terlihat antusias sekali dalam mengikuti pembelajaran.

Sehingga yang diteliti yaitu tingkat kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan menggunakan permainan kecil. Untuk mengukur tingkat kesiapan siswa dalam melakukan pembelajaran PJOK yaitu dengan menghitung denyut nadi, karena denyut nadi latihan yang dikatakan siap melakukan aktivitas olahraga adalah 70%-85% denyut nadi maksimal. Hal ini dapat diteliti karena dalam pembelajaran PJOK, pemanasan merupakan sangat penting yang harus dilakukan siswa karena pada pembelajaran PJOK banyak menggunakan fisik untuk aktivitas gerak.

Pemanasan merupakan aktivitas yang berisikan gerakan untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang dilakukan berikutnya, aktivitas pemanasan yang berisikan peregangan statis, peregangan dinamis, dan gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Dengan pemanasan maka tubuh akan siap secara mental maupun fisik ketika sebelum melakukan aktivitas olahraga dan apabila dilakukan dengan benar dapat meningkatkan suatu performa saat melakukan olahraga inti. Jika tanpa pemanasan dapat

menimbulkan resiko terkilir dan kram otot saat melakukan aktivitas olahraga. Selain itu kesiapan jasmani siswa juga sangat diperlukan, agar siswa siap dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Dari uraian latar belakang di atas, bahwa penulis akan melakukan penelitian dengan judul, "Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Peserta Didik Kelas VIII MTs Negeri 1 Pacitan".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif. Sedangkan desain penelitiannya menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan yang terbagi 6 kelas dengan jumlah keseluruhan 228 siswa. Cara menentukan sampel yaitu menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu yang dipilih bukan individu, melainkan suatu kelompok atau area. (Maksum, 2018:68). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas yaitu pemanasan menggunakan permainan kecil dan variabel terikat yaitu tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Penelitian ini untuk mengetahui kesiapan siswa dapat dilihat dari menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan untuk pengumpulan data *pre-test* ataupun *post-test*. Pada analisis data ini menggunakan analisis uji normalitas, uji homogenitas, setelah itu uji non parametrik uji beda dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil data sebagai berikut :

A. Deskripsi Data

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-test dan Post-test Dari Hasil Menghitung Denyut Nadi Sebelum dan Sesudah Pemanasan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	Varian	SD	Min	Max
Eksperimen <i>pre-test</i>	133,71	63,37	7,96	125	149
Eksperimen <i>post-test</i>	146,68	81,64	9,03	130	168
Kontrol <i>pre-test</i>	133,87	58,95	7,67	124	149
Kontrol <i>post-test</i>	135,31	46,22	6,79	126	150

Berdasarkan tabel 4 maka dapat diketahui bahwa deskripsi data *pre-test* dan *post-test* hasil menghitung

denyut nadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu :

1. Pada saat *pre-test* kelompok eksperimen hasil menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan memiliki nilai *mean* sebesar 133,71, nilai varian sebesar 63,37, nilai standar deviasi sebesar 7,96, nilai paling rendah sebesar 125 dan nilai yang paling tinggi sebesar 149.
2. Pada *post-test* kelompok eksperimen hasil menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan memiliki nilai *mean* sebesar 146,68, nilai varian sebesar 81,64, nilai standar deviasi 9,03, nilai paling rendah sebesar 130 dan nilai paling tinggi sebesar 168.
3. *Pre-test* pada kelompok kontrol dari hasil menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan memiliki nilai *mean* sebesar 133,87, nilai varian sebesar 58,95, nilai standar deviasi 7,67, nilai paling rendah sebesar 124 dan nilai paling tinggi 149.
4. Pada saat *post-test* kelompok kontrol diperoleh dari hasil menghitung denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan memiliki nilai *mean* sebesar 135,31, nilai varian sebesar 46,22, nilai standar deviasi 6,79, nilai paling rendah 126 dan nilai paling tinggi sebesar 150.

B. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Distribusi *Pre-test* Dan *Post-test*

Kelompok	Tes	Sig	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0,000	Tidak Normal
	<i>Post-test</i>	0,000	Tidak Normal
Kontrol	<i>Pre-test</i>	0,000	Tidak Normal
	<i>Post-test</i>	0,005	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas tersebut dapat dijelaskan pengujian melalui (*kolmogorov-smirnov*), terdapat signifikan dari data *pre-test* dan *post-test* hasil dari menghitung denyut nadi sebagai berikut :

1. Data distribusi tidak normal terdapat pada variabel hasil menghitung denyut nadi *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. *Pre-test* dengan nilai *p-value* $0,000 > 0,05$ dan *post-test* $0,000 > 0,05$.
2. Pada variabel hasil dari menghitung denyut nadi *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. *Pre-test* dengan nilai *p-value* $0,000 > 0,05$ dan *post-test* $0,005 > 0,05$. Dikarenakan nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 yang dinyatakan data tidak berdistribusi normal.

C. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	F	Sig	α	Keterangan
Eksperimen	0,006	0,937	0,05	Homogen
Kontrol				

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,937. Karena nilai *sig* $> 0,05$ dalam penelitian ini dinyatakan homogen.

D. Uji Hipotesis

a. Uji Beda Sampel Berbeda

Tabel 4. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Peningkatan	Z	Sig
Eksperimen	9,70%	-4,225	0,000
Kontrol	1,07%	-1,059	0,290

Berdasarkan signifikansi dari perhitungan uji beda normalitas menggunakan SPSS 25, pada tabel 4 dapat diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Pada variabel hasil menghitung denyut nadi kelompok eksperimen meningkat sebesar 9,70% dengan *sig* sebesar $0,000 < 0,05$. Maka terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pre-test* dan *post-test*.
2. Sedangkan pada kelompok kontrol meningkat sebesar 1,07% dengan nilai *sig* sebesar $0,290 > 0,05$. Terdapat tidak ada beda antara data *pre-test* dan *post-test*.

b. Uji Beda Sampel Berbeda

Tabel 5. Uji Beda Antar Kelompok

Variabel	Z	Sig	Keterangan
DNP <i>pre-test</i>	-0,304	0,761	Tidak ada beda
DNP <i>post-test</i>	-4,883	0,000	Ada beda

Berdasarkan tabel 4 di atas dari perhitungan analisis menggunakan SPSS 25, dapat diketahui bahwa nilai *pre-test* dari *sig* $0,761 > 0,05$ tidak ada beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan nilai *post-test* dari *sig* $0,000 < 0,05$ terdapat perbedaan yang signifikan dari denyut nadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran di luar kelas (*outdoor*). Salah satu prinsip pembelajaran PJOK adalah siswa dapat merasa senang dan siap dengan berbagai pemanasan menggunakan permainan kecil maupun tugas gerak dalam suatu materi.

Pada pertemuan pertama siswa melakukan *pre-test* dengan menghitung denyut nadi sebelum pemanasan, kemudian pemberian perlakuan pemanasan menggunakan permainan kecil bersatu kita teguh bercerai kita runtuh kepada kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Setelah selesai pemanasan siswa menghitung denyut nadi kembali.

Pada pertemuan kedua sebelum melakukan pemanasan siswa menghitung denyut nadi kemudian diberikan perlakuan pemanasan menggunakan permainan kecil menjala ikan untuk kelompok eksperimen. Dan untuk kelompok kontrol yaitu menggunakan permainan kecil estafet bola lewat bawah paha dan atas kepala. Setelah melakukan pemanasan siswa menghitung denyut nadi.

Pada pertemuan ketiga sebelum melakukan pemanasan siswa menghitung denyut nadi kemudian diberikan perlakuan berupa pemanasan menggunakan permainan kecil benteng-bentengan untuk kelompok eksperimen. Sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan permainan kecil estafet bola lewat samping kanan dan kiri. Setelah melakukan pemanasan siswa menghitung denyut nadi.

Pada pertemuan keempat yaitu *post-test* dengan menghitung denyut nadi sebelum melakukan pemanasan, kemudian pemberian perlakuan pemanasan menggunakan permainan kecil bersatu kita teguh bercerai kita runtuh kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah selesai pemanasan siswa menghitung denyut nadi kembali.

Terdapat beberapa temuan di lapangan yaitu seperti siswa belum pernah mendapatkan permainan yang diterapkan dalam penelitian sehingga siswa masih bingung dengan cara permainannya ketika di awal permainan, akan tetapi siswa tetap terlihat bersemangat dan antusias dalam melakukan permainan, sehingga perlakuan berjalan dengan lancar.

Dari uraian di atas terdapat beberapa temuan yang menjadi faktor dalam mempengaruhi penelitian ini, sehingga didapatkan hasil adanya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Pacitan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data dari hasil analisis, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan dengan nilai taraf signifikan $0,000 < 0,05$. Dibuktikan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan hasil $12,97 > 2,031$.

2. Besarnya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Pacitan. Dibuktikan dengan peningkatan sebesar 9,70%.

Saran

Adapun saran-saran yang dapat dikemukakan sesuai hasil penelitian. Pembahasan dan simpulan yang telah diuraikan adalah :

1. Dengan permainan dapat dijadikan acuan bahwa dalam menggunakan media untuk melakukan pemanasan para peserta didik sebelum pelajaran supaya siswa siap untuk mengikuti pelajaran PJOK.
2. Bagi guru PJOK di MTs Negeri 1 Pacitan bisa menggunakan permainan untuk pemanasan peserta didik sebelum ke materi pelajaran PJOK supaya peserta didik mempunyai kesiapan sebelum pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchori, dkk. 2015. Development Learning Model Of Charactereducation Through E-comic In Elementary School. International Journal of Education and Research. Vol. 3 No. 9.
- Candra, Aditya, dkk. 2016. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Asam Laktat dan Skala Borg Atlet Sepakbola. Jurnal MKMI. Vol. 12 No. 1.
- Finalosa, Fiki. 2014. Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol. 2 No. 3.
- Kamal, Syed Farooq. 2011. International Journal of Fitness, Health, Physical Education & iron Games. Physical Education in The New Millennium. Vol. 2 No. 1.
- Maksum, Ali. 2018. Metode Penelitian dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Mulyani, Dessy. 2013. Hubungan Kesiapan Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar. Jurnal Ilmiah Konseling. Vol. 2 No. 1.
- Peter, dkk. 2015. The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama. International Journal of The Arts in Psychotherapy. Vol. 35 No. 44.
- Undang-undang No. 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yudanto. 2011. Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi

Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan
Jasmani Indonesia. Vol. 8 No. 2.

