

PERBANDINGAN PARTISIPASI AKTIF SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENGGUNAKAN PEMANASAN DENGAN PERMAINAN KECIL DAN KONVENSIONAL PADA SISWA KELAS VII SMPN 4 WIDODAREN

Deagrienka Maedapradana*, Sasminta Christina Yuli Hartati¹

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*deagrienkamaedapradana@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran PJOK adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh baik fisik dan juga psikis untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan yang diajarkan melalui aktivitas gerak dan harus dilakukan dengan cara – cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Terdapat banyak sekali bentuk pembelajaran yang bisa membuat siswa lebih aktif bergerak, misalnya melalui aktivitas pemanasan, pemberian materi pemanasan yang tepat akan membuat siswa lebih siap dan bersemangat untuk mengikuti materi inti dari guru PJOK, ada beberapa metode pemanasan antara lain adalah pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dan konvensional. Sebenarnya kedua jenis pemanasan tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu membuat siswa berada dalam kondisi yang siap untuk mengikuti materi inti sehingga siswa lebih aktif dan pembelajaran bisa berlangsung dengan baik dan efektif. Namun kembali lagi bagaimana peran guru bisa membuat suasana pembelajaran yang menyenangkan supaya siswa menjadi senang dalam mengikuti semua materi, guru harus pandai memberikan banyak variasi gerakan di dalam pembelajarannya supaya siswa tidak bosan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan partisipasi aktif dan seberapa besar perbandingan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pemanasan dengan permainan kecil dan konvensional pada siswa kelas VII SMPN 4 Widodaren Ngawi. Peneliti menggunakan penelitian perbandingan (*Comparative research*) melalui pendekatan kuantitatif dan menggunakan instrumen APF . Hasil kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada perbandingan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pemanasan dengan permainan kecil dan konvensional pada siswa kelas VII SMPN 4 Widodaren Ngawi. Hal tersebut dapat dilihat dari T hitung (0,42) lebih kecil dari T tabel (2,105). Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kata Kunci : Permainan Kecil, Konvensional, Partisipasi Aktif

Abstract

Physical education is the phase of the whole education program which make a significant contribution, especially through the experience of movement, for growth and development in full both physically and psychologically for each child. Physical education is defined as education that is taught through movement activities and must be carried out in appropriate ways so that it has meaning for children. In physical education learning, there are many learning methods that require students to make movements that can stimulate the activeness of student movement, one of which is through warm up activities, the provision of appropriate warm up material will make students more prepared and eager to follow the core material of sports physical education and health teachers, there are several warm up methods include warm up using a small game and conventional warm up. Actually both types of warming up have the same goal that is to make students in a condition that is ready to follow the core material so that students are more active and learning can take place well and effectively. But the teacher's role can create a pleasant learning atmosphere, so students like to follow all the material, the teacher must be good at giving a lot of variations in the movement of learning so that students do not get bored. The purpose of this study was to determine the comparison of active participation and how much the comparison of active participation of students in physical education learning using warming up with small games and conventional in class VII students of Junior High School 4 Widodaren Ngawi. This type of research uses a type of comparative research (*comparative research*) with a quantitative approach. The data is collected using the focus proportion analysis (APF) instrument. The results of research and data analysis can be concluded that there is no comparison of active participation of students in physical education, sports and health learning using heating with small and conventional games in class VII students of Junior High School 4 Widodaren Ngawi. This can be seen from the T count (0.42) smaller than T table (2.105) This means that shows that H_0 is accepted and H_a is rejected

Keywords: Small Game, Conventional, Active Participation

PENDAHULUAN

Fungsi umum dari pendidikan nasional adalah membentuk siswa menjadi manusia yang cerdas, dan mempunyai kepribadian yang baik dan bisa menjadi masyarakat yang patuh terhadap aturan agama, norma dan tatanan negara Republik Indonesia mengacu pada undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada Bab II Pasal 3 tentang sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang sangat penting di dalam dunia pendidikan, karena pembelajaran PJOK membuat siswa menjadi lebih bugar sehingga tidak gampang merasa lelah dan siswa bisa menyelesaikan pekerjaan sehari – hari dengan baik (Kristiyandaru, A 2010: 33). Pendidikan jasmani merupakan suatu fase program pendidikan yang diberikan melalui aktivitas gerak dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik baik secara fisik maupun secara psikis. Pemberian aktivitas gerak yang diajarkan di dalam pendidikan jasmani haruslah diberikan secara benar dan tepat supaya mempunyai manfaat untuk setiap peserta didik. Yang menjadi pusat perhatian di dalam pembelajaran PJOK adalah psikomotor, kognitif dan afektif. Pembelajaran PJOK diberikan melalui aktivitas jasmani dan juga termasuk keterampilan berolahraga. Untuk memberikan perubahan di dalam individu baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, maupun interaksi dengan lingkungan maka dibutuhkan usaha dan usaha tersebut diberi nama dengan belajar. Yang mempengaruhi keberhasilan belajar tiap individu tidak hanya ditentukan berdasarkan kecerdasan otak saja, minat siswa dalam meraih keberhasilan juga sangat berpengaruh, karena dengan adanya minat yang tinggi dari seseorang maka dia akan melakukan hal tersebut dengan sungguh – sungguh supaya dia bisa mendapatkan apa yang dia inginkan. Tujuan dari pembelajaran PJOK adalah membuat semua siswa menjadi aktif di dalam mengikuti semua materi dan semua proses pembelajaran yang diberikan oleh guru, maksudnya di sini adalah ketika guru memberikan instruksi maka seluruh siswa melakukan semua yang diinstruksikan oleh guru dengan sungguh – sungguh dan tidak asal – asalan saja, namun tidak hanya itu siswa juga dapat memberikan kontribusi di dalam pembelajaran yang berlangsung, contohnya siswa bertanya kepada guru mengenai materi yang kurang dipahami oleh siswa tersebut. Untuk membuat siswa aktif dalam pembelajaran adalah tugas dari pengajar, guru harus bisa memberikan materi yang menyenangkan dan membuat siswa menjadi tertarik untuk mengikuti semua proses pembelajaran supaya siswa tidak bosan, apabila guru tidak bisa memberikan pembelajaran yang

bisa menarik minat siswa untuk mengikutinya maka siswa akan menjadi bosan. Ketrampilan motorik siswa akan dapat terasah secara maksimal jika siswa diberikan model gaya belajar yang tepat oleh guru (Hayati, & Mymawati, & Asmawi, 2017: 56). Sebelum melakukan aktivitas fisik yang berat maka setiap individu harus ada persiapan yang baik terhadap otot dan sendi guna agar tidak terjadi cedera, proses persiapan tersebut dinamakan dengan pemanasan (Rossi, & Kumaat, 2019: 36). Ada banyak sekali model pemanasan yang bisa digunakan oleh setiap individu, namun dari sekian banyak model pemanasan yang ada tetap memiliki tujuan yang sama yaitu 1. Meningkatkan suhu badan, 2. Menaikkan aliran darah melalui otot – otot yang mengalami kontraksi, 3. Meningkatkan detak jantung manusia, 4. Meningkatkan energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, 5. Meningkatkan pertukaran (pengikatan) oksigen di dalam hemoglobin, 6. Meningkatkan kepekaan sel syaraf di dalam tubuh, 7. Meningkatkan kegunaan dalam proses *reciprocalinnervation*, (sehingga memudahkan otot – otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien), 8. Meningkatkan kemampuan fisik seseorang, 9. Mengurangi resiko otot – otot menjadi tegang saat digunakan beraktivitas, 10. Meningkatkan daya elastisitas, 11. Meningkatkan kondisi tubuh manusia secara psikologis (Alter, 2003: 17). Tidak hanya kondisi fisik yang akan meningkat namun dengan mempelajari permainan tradisional dengan serius maka tingkat spiritual dan nilai budaya di dalam diri manusia juga akan menjadi lebih baik pula (Dehkordi, M., R 2017: 134). Melalui kegiatan bermain akan didapatkan banyak manfaat bagi seorang anak, hal tersebut dapat mengasah keterampilan mereka baik itu motorik halus ataupun motorik kasar (Akbari, dkk, 2009: 124). Setelah melakukan tahapan observasi dan wawancara dengan guru PJOK yang mengajar di SMPN 4 Widodaren Ngawi yaitu bapak Lanjar Karim dan bapak Sugiyanto yang dilakukan pada hari Jumat 12 Januari 2018, dapat disimpulkan bahwa kedua guru PJOK yang mengajar di sekolah tersebut memiliki metode pembelajaran yang tidak sama atau berbeda. Perbedaan dari metode pembelajaran yang diberikan oleh kedua guru PJOK tersebut adalah terletak pada model pemanasan yang mereka berikan, bapak Lanjar memberikan model pemanasan dengan pemberian macam – macam permainan yang berhubungan dengan materi inti yang akan beliau sampaikan, sedangkan bapak Sugiyanto memberikan model pemanasan konvensional yaitu pemberian pemanasan statis, dinamis dan kemudian siswa disuruh berlari mengelilingi lapangan basket. Dari hasil observasi tersebut maka penulis mengajukan penelitian dengan judul perbandingan partisipasi aktif

Perbandingan Partisipasi Aktif Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menggunakan Pemanasan Dengan Permainan Kecil dan Konvensional

siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pemanasan dengan permainan kecil dan konvensional pada siswa kelas VII SMPN 4 Widodaren.

METODE

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian perbandingan (*Comparative Research*) dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, bertujuan untuk membandingkan satu sampel dengan sampel lainnya berdasar variabel tertentu (Maksum, A, 2012: 18).

Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok sampel yang diambil secara acak dari populasi seluruh kelas VII yang terdapat di sekolah SMPN 4 Widodaren Ngawi, kelas VII di sekolah ini terbagi menjadi lima kelas dan tiap – tiap kelas masing – masing berisi 33 siswa dengan jumlah keseluruhan siswa kelas VII adalah 165 siswa. Untuk menentukan sampel di dalam penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yang bernama *cluster random sampling*. Dan di dalam penelitian ini yang dipilih adalah dalam bentuk kelas (Maksum, A, 2012: 57). Yang terpilih menjadi sampel adalah kelas VII A yang terisi dari 33 siswa dan kelas VII C yang terisi siswa sebanyak 28 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah deskripsi data APF maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi data APF

Distribusi Data	Jumlah Siswa	ATA	SDE
Konvensional	28	23,75%	84,45%
Permainan Kecil	28	33,75%	84,25%
Selisih	0	10,00%	0,20%

Berlandaskan tabel di atas terdapat hasil pemanasan konvensional *Active Time Allotment* ialah 23, 75%, *Student's Direct Engagement* ialah 84, 45% kemudian pemanasan permainan kecil *Active Time Allotment* 33, 75%, *Student's Direct Engagement* 84, 25%. Ada perbedaan sebesar 10, 00%, perbedaan ATA untuk 0, 15% perbedaan SDE 0, 68%. Jika demikian maka terdapat perbandingan ATA dan SDE antara pemanasan konvensional dan permainan kecil.

Tabel 2 Deskripsi Data Statistik

Deskripsi	Konvensional	Permainan Kecil	Beda
Rata-Rata	16, 25	22, 75	6, 50
Standar Deviasi	8, 82	8, 47	0, 35
Varian	77, 79	71, 84	6, 5
Nilai Minimum	0	3 ,00	3 ,00
Nilai Maksimum	28 ,00	28, 00	0

Dari tabel 2 dapat dilihat hasil partisipasi aktif siswa dengan pemanasan konvensional yaitu didapat jumlah nilai rata – rata sebesar 17, 03 dengan standar deviasi 2, 93, varian 8, 57, dengan nilai terendah 15, dan nilai tertinggi adalah 17, pemanasan dengan permainan kecil ialah nilai rata – rata 24, 38 dengan standar deviasinya adalah 39, 79, varian 39, 79 serta nilai terendahnya adalah 22 dan nilai tertinggi adalah 24.

Tabel 3 Hasil Pengujian Normalitas

Deskripsi	Test Statistic	Sig. (2-tailed)	Normal / Tidak Normal
Konvensional	0, 425	0	Tidak Normal
Permainan Kecil	0, 470	0	Tidak Normal

Dari keterangan tabel 3 dapat diterangkan bahwa hasil dari partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK antara pemanasan konvensional dan permainan kecil didapatkan *Sig. (2- tailed)* lebih kecil dari nilai *alpha* (5%), sehingga diputuskan H_a diterima yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4 Pengujian dengan Uji T

Nilai Partisipasi Aktif Kelas VII A			
X1	F	F.X1	FX1 ²
22	9	198	39204
23	12	276	76176
24	5	120	14400
TOTAL	26	594	129780
M1 = 594/26 = 22.85			
Nilai Partisipasi Aktif Kelas VII C			
X2	F	F.X2	FX2 ²
15	6	90	8100
16	24	384	147456
17	3	51	2601
TOTAL	33	525	158157
M2 = 525/33 = 15.90			

Dari keterangan tabel 4 terdapat hasil nilai T hitung (0,42) lebih kecil dari nilai T tabel (2, 105) kesimpulannya adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok permainan kecil dan kelompok konvensional dalam perbandingan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil yang didapatkan adalah tidak ada perbandingan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan pemanasan dengan permainan kecil dan konvensional pada siswa kelas VII SMPN 4 Widodaren Ngawi. Hal tersebut dapat dilihat dari T hitung (0,42) lebih kecil dari T tabel (2,105).

Saran

Berikut ini adalah saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Guru

- a) Guru PJOK bisa mengombinasikan dua jenis pemanasan dengan permainan kecil dan konvensional di dalam pembelajaran.
- b) Guru harus lebih tegas terhadap siswa, apabila ada siswa yang tidak melakukan perintah guru seharusnya guru langsung menegur atau memberikan hukuman kepada siswa tersebut supaya siswa yang lain tidak tertular oleh siswa tersebut untuk tidak mengikuti perintah guru.

c) Guru agar lebih bisa mengendalikan dan mengatasi kelas supaya pembelajaran dan suasana kelas bisa kondusif

d) Guru harus bisa memberikan pembelajaran yang menyenangkan supaya siswa tidak bosan dalam mengikuti semua proses pembelajaran.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

a) proses pembelajaran harus berjalan sesuai aturan yang ada di dalam RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dan peneliti harus bisa memberikan pembenaran apabila ada hal yang tidak sesuai.

b) Harus bisa meletakkan posisi kamera pada sudut yang tepat supaya lebih mudah dalam proses analisis bisa didapatkan data yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Akbari, H., Abdoli, B., Shafizadeh, M., Khalaji, H., Haji, H. S., & Ziaee, V. (2009). The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 79 Year Old Boys. *Iranian Journal of Pediatrics*, Vol 19:pp 124.

Alter, M., J . (2003). 300 Teknik Peregangan Olahraga, diterjemahkan Jamal Habib. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Dehkordi, M., R. (2017). The Educational Impact of Traditional Games: the Role of Zurkhaneh Sport in Educating Children. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(3), 134-139.

Hayati, H. S., Myrnawati, C. H., & Asmawi, M. (2017). "Effect Of Traditional Games, Learning Motivation And Learning Style On Childhoods Gross Motor Skills". *International Journal of Education and Research* Vol.5 No.7.

Indonesia, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.

Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press..

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Rossi, D.W.I. & Kumaat, N.A. (2019). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi (vo2maks) Wanita Usia 30-39 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).