

## PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMANASAN TERHADAP KESIAPAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Hastomy\*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

\*hastomyhastomy16060464049@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Siswa pada dasarnya tidak ingin merasa bosan pada saat pembelajaran, karena pelajaran yang membosankan pada akhirnya menjadi tidak menyenangkan. Hal ini terjadi pada siswa kelas VII di SMPN 19 Surabaya, karena pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani berlangsung tidak semua siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan antusias karena materi yang diberikan dirasa kurang menarik. Akan tetapi saat pemanasan berupa permainan siswa terlihat menjadi semangat dan mereka terlihat siap dan antusias untuk menerima materi selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menggambarkan bagaimana pengaruh permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Subjek penelitian berjumlah 56 siswa kelas VII SMPN 19 Surabaya, terdiri 28 siswa kelompok eksperimen dan 28 siswa kelompok control. Jenis penelitian ini adalah eksperimen murni dengan metode pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *pre test-post test control group design*. Teknik pemilihan sampel menggunakan *cluster random sampling* sedangkan pengambilan data menggunakan kuesioner informatif berupa *google form* yang berisi jumlah penghitungan denyut nadi sebelum dan sesudah pemanasan oleh setiap responden pada saat *pre-test* dan *post-test* selama 1 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan yang ditunjukkan dengan nilai taraf signifikan  $0,585 > 0,05$ . Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dalam pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas VII SMPN 19 Surabaya.

**Kata Kunci:** permainan tradisional; pemanasan; kesiapan siswa

### Abstract

Students basically do not want to feel bored during learning, because boring lessons in the end become unpleasant. This happened to class VII students at SMPN 19 Surabaya, because when the Physical Education learning took place, not all students participated in the learning activities enthusiastically because the material provided was deemed less interesting. However, during the warm-up in the form of games, the students looked enthusiastic and they looked ready and enthusiastic to receive the next material. This study aims to determine and describe how the influence of traditional games in warm-up activities on students' readiness in the PJOK learning process. This type of research is a pure experiment with a quantitative approach method and uses a pre-test-post-test control group design. The research subjects were 56 students of class VII SMPN 19 Surabaya, consisting of 28 students in the experimental group and 28 students in the control group. The sample selection technique used cluster random sampling, while data collection used an informative questionnaire in the form of a google form containing the number of pulse counts before and after warming up by each respondent during the pre-test and post-test for 1 minute. The results showed that there was no significant effect as indicated by a significant level value of  $0.585 > 0.05$ . So that researchers can conclude that there is no significant effect in the influence of the application of traditional games in warming up students' readiness in learning Physical Education, Sports and Health in class VII SMPN 19 Surabaya.

**Keywords:** traditional games; warmig up; students readiness

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana yang dapat mengembangkan potensi pada peserta didik untuk mencapai lulusan dan masyarakat yang sejahtera. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku untuk hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efektif dan efisien (Permendikbud, 2016).

Guru PJOK diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, aspek fisik, psikomotor, kognitif, afektif, dan internalisasi nilai-nilai (jujur, sportifitas, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pengajaran yang melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Hartati, Priambodo, & Kristiyandaru, 2013). Arti pembelajaran yang didefinisikan Maksom (2011), berasal dari kata 'ajar' yang berarti perubahan tingkah laku. Pembelajaran dan belajar memiliki keterkaitan yang erat sehingga tidak dapat dipisahkan. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku siswa yang terjadi akibat pengalaman yang dialami sebelumnya. Tingkah laku sendiri yaitu sesuatu yang terlihat seperti halnya berjalan, berlari dan bermain. Dan juga sesuatu yang tidak terlihat seperti berpikir, bersikap dan berperasaan.

Menurut Hartati, Priambodo, & Kristiyandaru, (2013), bermain adalah suatu kesanggupan peserta didik dalam menyerap konsentrasi dan tenaga dalam melakukan aktivitas bermain. Sehingga bermain sebagai sarana sosial bagi anak - anak untuk berkumpul. Permainan yang digunakan biasanya cukup variatif dan hampir selalu melibatkan semua anggota gerak tubuh, contohnya adalah permainan tradisional. Maryanti, (2014) menyebutkan jika permainan tradisional merupakan salah satu bentuk folklor atau adat istiadat yang beredar secara lisan dan memberi ciri khas pada suatu kebudayaan pada suatu adat masyarakat tertentu sebagai warisan dari generasi terdahulu sesuai norma dan adat kebiasaan yang ada yang biasanya dilakukan oleh anak-anak dengan tujuan mendapat kebahagiaan, kepuasan, kegembiraan, membangkitkan kreativitas serta mendekatkan diri anak kepada Tuhan dan alam

sekitarnya. Sedangkan menurut Tangkudung, Aini, & Puspitorini, (2019), mengatakan bahwa permainan tradisional merupakan salah satu budaya Indonesia yang sudah ada sejak dahulu dan diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi salah satu contohnya adalah Pathil Lele, Pandhe, Dakon, Gobak Sodor, Beteng-Betengan, Egrang, Engkle, dan masih banyak permainan lainnya.

Seiring berkembangnya zaman dan teknologi yang semakin canggih, permainan tradisional mulai jarang terlihat dimainkan karena di zaman modern yang sekarang semuanya dapat diakses secara digital melalui *gadget*, tak terkecuali permainan yang kini dapat diakses secara *online* maupun *offline* menjadikannya semakin praktis. Penyempitan lahan yang terus menerus terjadi seiring berjalannya waktu menyebabkan ruang bergerak semakin sempit yang berdampak terhadap budaya gerak masyarakat semakin rendah, selaras dengan yang dikemukakan oleh Linaza, Moran, & O'Connor, (2013) yang menyatakan bahwa banyak olahraga dan permainan tradisional yang sudah hilang dan yang masih ada terancam punah, karena berbagai kecenderungan globalisasi dan konvergensi dalam keragaman warisan olahraga yang kaya menuju sekelompok kecil olahraga budaya yang homogen. Pendidikan Jasmani bisa menjadi tempat bagi siswa sebagai ajang untuk mengekspresikan diri melalui serangkaian aktivitas fisik yang telah disusun sedemikian rupa oleh guru agar kebutuhan gerak dari siswa terpenuhi dan juga siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran. Sebelum melakukan kegiatan pembelajaran, guru harus memastikan siswanya siap. Kesiapan yang dimaksud adalah siap dari segi fisik dan psikisnya.

Menurut Slameto (2010) menjelaskan bahwa kesiapan merupakan kondisi seseorang yang secara keseluruhan membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban dengan cara tertentu terhadap situasi yang terjadi dan akan dihadapi dengan caranya sendiri. Keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran tergantung dari kesiapan masing-masing individu sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran yang dapat menentukan kesuksesan belajar. Apabila siswa memiliki tingkat kesiapan yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan aktif dan mudah memahami pelajaran serta memperdalam konsentrasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan pada saat proses pembelajaran. Salah satu aktivitas yang dapat mempersiapkan siswa dalam menerima pembelajaran PJOK yakni pemanasan sebelum berolahraga.

Pemanasan merupakan salah satu bagian dari proses pembelajaran PJOK. Menurut Mariyanto (2010), pemanasan merupakan bagian dari permulaan yang

terdiri dari beberapa aktivitas fisik yang dilakukan sebelum latihan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan otot, persendian, dan jaringan tubuh lainnya sebelum melakukan aktivitas. Pemanasan juga dapat meningkatkan distribusi peredaran darah serta meregangkan otot dan persendian. Sehingga sirkulasi darah akan semakin lancar dan akan berpengaruh pada sistem kerja darah dari jantung ke seluruh tubuh (Rusdi, 2018). Menurut Astomo & Subari (2013) bahwa jantung merupakan organ yang mempengaruhi organ lain, dengan kata lain kinerja jantung yang baik sebagai sumber kerja organ lain sangat dibutuhkan. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah melakukan pemeriksaan secara rutin untuk mengetahui kondisi jantung melalui jumlah detak jantung per menit. Sehingga dapat mengubah pola hidup dan menjaga asupan makanan dengan lebih baik, sehingga jantung akan berubah menjadi kondisi yang lebih sehat.

Guru PJOK perlu adanya model pembelajaran aktivitas jasmani berbasis permainan tradisional. Model pembelajaran yang variatif sangat dibutuhkan oleh guru khususnya pada materi aktivitas kebugaran jasmani dengan permainan tradisional. Sehingga proses pembelajaran menjadi inovatif dan bervariasi dan siswa menjadi semangat dalam proses pembelajaran (Kusuma, et al., 2020). Materi pembelajaran diharapkan mengandung unsur bermain namun tidak mengurangi materi pokok sesuai capaian indikator pembelajaran agar selain siswa tertarik tentunya juga membuat siswa menjadi bersemangat mengikuti pembelajaran. Seperti yang ditemukan Finalosa (2014), bahwa terdapat pengaruh pemberian permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran. Bentuk-bentuk permainan yang dimaksud dapat diambil dari permainan tradisional yang selama ini sudah hampir tidak lagi dimainkan oleh anak-anak generasi sekarang. Setiap anak membutuhkan aktivitas fisik melalui bermain sebagai cara mengembangkan keterampilan fisik, emosional dan bersosial dengan teman sebaya.

Dari pembahasan di atas, peneliti bertujuan untuk memanfaatkan permainan tradisional sebagai media dalam pemanasan untuk mencari tahu dan menumbuhkan tingkat kesiapan masing-masing peserta didik dalam mengikuti pembelajaran serta pengembangan bentuk-bentuk permainan yang digunakan sebagai media untuk pemanasan. Permainan tradisional dijadikan alasan oleh penulis sebagai media perencanaan pengambilan data untuk mencari tahu seberapa baik kesiapan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK karena permainan tradisional melibatkan seluruh anggota gerak sehingga secara otomatis siswa berkeringat karena bergerak dan menimbulkan perasaan senang saat bermain, ada

beberapa momen yang mengundang gelak tawa dari setiap perilaku masing-masing peserta didik. Terciptanya perasaan senang dan gembira ketika bermain di sela-sela pembelajaran pendidikan jasmani maka akan timbul motivasi dan antusiasme dalam diri peserta didik untuk terus mengikuti pembelajaran. Terdapat nilai-nilai karakter di dalam permainan tradisional seperti kerjasama tim, kejujuran, saling menghormati dan menghargai orang lain.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni dengan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan ialah *pre test-post test control group design*. Populasi penelitian berjumlah keseluruhan 480 siswa kelas 7 SMPN 19 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* sehingga didapatkan subjek penelitian berjumlah 56 siswa, yang terdiri dari 28 siswa kelas 7B sebagai kelompok eksperimen dan 28 siswa kelas 7G sebagai kelompok kontrol. Pengambilan data menggunakan kuesioner informatif berupa *google form* yang berisi kolom catatan untuk mengisi jumlah denyut nadi masing-masing siswa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani selama 3 kali pertemuan baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Pengukuran denyut nadi menggunakan *stopwatch* selama 1 menit. Teknik analisis data menggunakan SPSS untuk mengetahui dan mencari nilai *mean*, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji T (beda).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1 Deskripsi Hasil Data *Pre-Test* dan *Post-test* Perhitungan Denyut Nadi**

| Deskripsi       | Kelompok Eksperimen |                  | Kelompok Kontrol |                  |
|-----------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|
|                 | <i>Pre-test</i>     | <i>Post-test</i> | <i>Pre-test</i>  | <i>Post-test</i> |
| <i>Mean</i>     | 22,96               | 36,35            | 22,26            | 34,19            |
| Standar Deviasi | 5,94                | 19,32            | 6,64             | 11,48            |
| Varian          | 35,29               | 373,64           | 44,125           | 131,84           |
| Nilai Minimum   | 13,00               | 18,00            | 15,00            | 21,00            |
| Nilai Maksimum  | 38,00               | 130,00           | 50,00            | 79,00            |

Berdasarkan tabel diatas, hasil penghitungan kelompok eksperimen (*pre-test*) diperoleh nilai rata-rata 22,96, nilai varian sebesar 35,29, nilai standar deviasi sebesar 5,94, kemudian nilai minimum sebesar 13,00 dan nilai

maksimum sebesar 38,00. Sedangkan hasil penghitungan kelompok eksperimen (*pos-test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 36,35, nilai varian sebesar 373,64, standar deviasi sebesar 19,32, kemudian nilai minimum sebesar 18,00 dan nilai maksimum sebesar 130,00.

Selanjutnya untuk siswa kelompok kontrol, hasil penghitungan dari kuesioner rangkuman denyut nadi siswa sebelum melakukan aktivitas fisik (*pre-test*) diperoleh nilai rata-rata sebesar 22,26, nilai varian sebesar 44,125, standar deviasi sebesar 6,64, kemudian nilai minimum sebesar 15,00 dan nilai maksimum 50,00. Setelah melakukan aktivitas fisik (*post-test*), nilai yang didapat dari hasil penghitungan kuesioner rangkuman denyut nadi siswa adalah nilai rata-rata sebesar 34,19, nilai varian sebesar 131,84, standar deviasi sebesar 11,48, dan nilai minimum sebesar 21,00 serta nilai maksimum sebesar 79,00.

**Tabel 2 Uji Normalitas**

| Kelompok   | Sig   | Keterangan   |
|------------|-------|--------------|
| Eksperimen | 0.000 | Tidak normal |
| Kontrol    | 0.045 | Tidak normal |

Hasil yang didapat dari penghitungan uji normalitas adalah data distribusi dinyatakan tidak normal yang terdapat pada variabel hasil penghitungan denyut nadi ketika pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dengan nilai taraf signifikan *Pre-test* dan *post-test*  $0,000 < 0,05$ . Sedangkan pada variabel dari hasil penghitungan denyut nadi *pre-test* dan *post-test* dari kelompok kontrol menunjukkan bahwa taraf signifikan *pre-test* dan *post-test*  $0,045 < 0,05$ . Dikarenakan nilai taraf signifikan kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3 Uji Homogenitas**

| Nilai <i>Levene Statistic</i> | Df1 | Df2 | Sig.  |
|-------------------------------|-----|-----|-------|
| 0.124                         | 1   | 52  | 0.726 |

Data dari sampel dapat dikatakan homogen apabila nilai signifikansinya  $> 0,005$ , dan dari hasil uji homogenitas variabel penelitian pada tabel diatas, didapatkan nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu 0,726 yang artinya data tersebut dinyatakan homogen.

**Tabel 4 Uji Beda Sampel Berbeda**

| Variabel hasil | Mean    | Sig.  |
|----------------|---------|-------|
| Eksperimen     | 2,16484 | 0,622 |
| Kontrol        |         |       |

Dari hasil penghitungan uji sampel berbeda dikatakan terdapat pengaruh atau perbedaan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Tabel diatas menunjukkan hasil 0,622 atau  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan.

**Tabel 5 Uji Beda Sampel Sejenis**

| Variabel hasil | Mean    | Sig.  |
|----------------|---------|-------|
| Eksperimen     | 2,61538 | 0,585 |
| Kontrol        |         |       |

Pada penghitungan uji sampel sejenis dikatakan terdapat pengaruh atau perbedaan apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Hasil dari penghitungan uji sampel sejenis pada tabel 4.5 menunjukkan taraf signifikansi 0,585 atau  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel yang digunakan adalah sejenis.

Ada dua faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar siswa, yang juga sebagaimana diungkapkan oleh Slameto (2010), yaitu: faktor intern (faktor yang berasal dari dalam/diri sendiri) dan faktor ekstern (faktor yang berasal dari luar) Yang dimaksud dari faktor intern sendiri ada tiga tahap yaitu faktor kelelahan (kelelahan jasmani dan kelelahan rohani), faktor jasmaniah (kesehatan, cacat tubuh) dan faktor psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, keterampilan, dan kesiapan belajar). Sedangkan faktor ekstern yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor tersebut berdampak dan berpengaruh terhadap prestasi belajar. Siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam belajar cenderung mencapai prestasi belajar yang rendah. Pemanasan merupakan salah satu faktor ekstern dan bagian dari proses pembelajaran PJOK. Menurut Mariyanto (2010), pemanasan merupakan bagian dari permulaan yang terdiri dari beberapa aktivitas fisik yang dilakukan sebelum latihan. Pemanasan untuk mempersiapkan otot, persendian, dan jaringan tubuh lainnya sebelum melakukan aktivitas. Pemanasan bertujuan meningkatkan distribusi peredaran darah serta menegangkan otot dan persendian. Sedangkan menurut Howie & Bagnall (2015), mendefinisikan maksud dari pemanasan adalah aktivitas yang dilakukan orang-orang sebelum kegiatan, yang sebelumnya telah disiapkan, dirundingkan, direncanakan dan dilatih dengan baik. Pemanasan yang kurang optimal dapat menyebabkan resiko cedera terutama aktivitas yang dominan menggunakan tulang, sendi dan otot. Pemanasan menggunakan permainan tradisional diharapkan dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa tidak merasa bosan dan akhirnya memunculkan rasa senang, dan gembira saat mengikuti pembelajaran setelah melakukan serangkaian pemanasan. Hartati, Priambodo, & Kristiyandaru (2013) menjelaskan bahwa untuk mengatasi rasa bosan dan kejenuhan, guru perlu mengembangkan berbagai permainan yang bisa digunakan sebagai pengganti atau variasi bentuk pemanasan yang monoton. Oleh karena itu, permainan tradisional memiliki peran dalam pemanasan supaya

siswa siap menerima materi, tidak merasa bosan, hingga akhirnya timbul rasa antusias dalam diri untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik.

Pemanasan sebagai persiapan siswa yang nantinya dilakukan secara berkala diharapkan siswa dapat menerima intensitas beban yang secara berkala menjadi lebih besar dari proses yang sudah dilalui. Jadi, pada saat melakukan pemanasan diberikan aktivitas fisik dengan intensitas rendah kemudian sedikit demi sedikit ditingkatkan. Gerakan latihan aerobik yang dilakukan dengan intensitas, durasi dan frekuensi yang tepat dapat meningkatkan performa dan prestasi (Candra, Rusip, & Machrina, 2016).

Penggunaan permainan tradisional pada pembelajaran PJOK mengandung unsur-unsur bermain, melibatkan seluruh anggota tubuh, dan tidak terikat dengan banyak peraturan seperti dalam kompetisi. Sesuai dengan hasil penelitian oleh Yusuf (2014) menemukan bahwa terdapat pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yakni sebesar 4%. Keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran tergantung dari kesiapan masing-masing individu sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran yang dapat menentukan keberhasilan belajar. Menurut Rink (2013), ada empat kriteria yang harus diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam membuat pengalaman belajar bagi siswa, antara lain; (1) pengalaman belajar harus berpotensi meningkatkan mobilitas siswa; (2) pengalaman belajar harus memberikan aktivitas atau waktu latihan yang maksimal kepada semua siswa sesuai dengan kemampuan siswa; (3) pengalaman belajar harus sesuai dengan tingkat pengalaman semua siswa; dan (4) pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk mengintegrasikan tujuan pendidikan (keterampilan, sikap, dan pengetahuan).

Pada akhirnya, kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK merupakan kemampuan seseorang untuk mengawali kegiatan maupun pada saat proses pembelajaran PJOK. Hal tersebut ditunjukkan oleh siswa dengan cara mereka merespon segala sesuatunya baik itu instruksi oleh guru maupun pada saat penyampaian materi ketika pembelajaran berlangsung dan juga bagaimana cara mereka memecahkan suatu permasalahan yang terjadi ketika pembelajaran berlangsung. Penerapan permainan tradisional sebagai media dalam kegiatan pemanasan diharapkan siswa merasa senang dan dapat menikmati jalannya pembelajaran dengan nyaman sehingga muncul antusias dan semangat dalam diri setiap individu untuk mengikuti setiap langkah-langkah pembelajaran sesuai arahan instruksi dari gurunya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dalam pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas VII SMPN 19 Surabaya yang ditunjukkan dengan nilai taraf signifikan yakni sebesar  $0,585 > 0,05$ .

### Saran

Beberapa saran penelitian yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Aktivitas fisik berupa bermain dalam kegiatan pemanasan dapat dijadikan sebagai media bagi para peserta didik dalam pembelajaran PJOK dimana dengan bermain siswa tentu merasa senang ketika terlibat didalamnya.
2. Bagi guru PJOK SMPN 19 Surabaya dapat menjadikan permainan sebagai media untuk kegiatan pemanasan bagi peserta didik sebelum masuk materi inti pembelajaran PJOK agar selain perasaan siswa senang juga memiliki kesiapan yang baik untuk mengikuti pembelajaran

## DAFTAR PUSTAKA

- Astomo, S. P., & Subari, A. (2013). Design of Real Time Heart Rate Monitoring System With ARDUINO UNO R3 Based on Android Application. *In Int'l Conf. Information System Business Competitiveness*, 271–280.
- Candra, A., Rusip, G., & Machrina, Y. (2016). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Asam Laktat dan Skala Borg Atlet Sepakbola. *Jurnal MKMI*, 12(1), 7-13.
- Finalosa, F. (2014). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Babadan, Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3), 805–810.
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik Keterampilan Sosial Dan Emosional)*. Malang: Wineka Media.
- Howie, P. C., & Bagnall, R. (2015). The Transmogrification of Warm-up: From Drama to Psychodrama. *The Arts in Psychotherapy*, 44, 35-44.
- Kusuma, H. W., Asmawi, M., Hernawan, H., Dlis, F., & Kanca, I. N. (2020). Physical Activity Development Model Using Traditional Balinese

Game in Junior High School. *PENDIPA Journal of Science Education*, 4(1), 40-46.

Linaza, M., Moran, K., & O'Connor, N. E. (2013). Traditional Sports and Games: A New Opportunity for Personalized Access to Cultural Heritage. In *UMAP Workshops*.1-10.

Maksum, A. (2011). *Membangun Mental Prestatif: Tugas Utama Pendidikan Ke Depan. Dalam Sirkitsyah dan Martadi, "Rekonstruksi Pendidikan"*. Surabaya: UnesaUniversityPress.

Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. 525–540

Maryanti. (2014). *Pelaksanaan Permainan Tradisional Dalam Mendukung Perkembangan Perilaku Sosial Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain (KB) Alam Uswatun Khasanah, Kronggahan, Gamping, Sleman*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.

Rink, J. E. (2013). Measuring Teacher Effectiveness In Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 407-418.

Rusdi, A. L. (2018). Permainan Tradisional Sebagai Alternatif Pemanasan Olahraga Sekaligus Peningkatan Fleksibilitas Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 464-468.

Slameto. (2010). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (ed.rev, cet.5), Jakarta; Rineka Cipta.

Tangkudung, J., Aini, K., & Puspitorini, W. (2019). Development of Physical Fitness Materials Based on Traditional Games for Junior High School. *Atlantis Press : Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 178, 424-428.

Yusuf, W. B. (2014). Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas X SMKN 1 Dlanggu Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 64–66.

