

PENERAPAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMANASAN TERHADAP KESIAPAN PESERTA DIDIK MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK**Muhammad Dahlan Asyari*, Advendi Kristiyandaru**S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya

*Muhammaddahlan.19120@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Dalam pembelajaran PJOK harus dilaksanakan dengan berbagai metode atau variasi agar membuat peserta didik ketika mengikuti pembelajaran PJOK tidak merasa bosan atau jenuh dan dalam keadaan senang, hal ini sangat berpengaruh terhadap kesiapan peserta didik dikarenakan apabila peserta didik dalam keadaan senang ketika mengikuti pembelajaran PJOK mereka akan lebih antusias untuk bergerak. Pada penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *One group pre-test post-test*. Tujuan dari penelitian ini ada 2 yang pertama untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK, dan yang kedua jika ada seberapa besar pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK. Teknik pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrumen angket untuk mengetahui variabel kesiapan peserta didik, dan tes denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas. Hasil penelitian dari data yang diperoleh dan diolah menggunakan SPSS menunjukkan Penerapan permainan kecil dalam pemanasan terdapat pengaruh terhadap kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK kelas VII-H di UPT SMP Negeri 14 Gresik, dibuktikan dari nilai signifikansi $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $20029 > 1699$ pada tes angket kesiapan, dan pada tes rentang denyut nadi $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $8456 > 1699$. Serta nilai *Sig. (2-tailed)* pada seluruh rangkaian tes sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05.

Kata Kunci: pemanasan; permainan kecil; kesiapan**Abstract**

In PJOK learning it must be carried out with various methods or variations so that students when participating in PJOK learning do not feel bored or bored and are in a happy state, this greatly affects the readiness of students because if students are happy when participating in PJOK learning they will be more excited to move. This research is a type of quasi-experimental research with a quantitative approach with a *One group pre-test post-test* design. The purpose of this study is that there are 2, the first is to find out whether there is an effect of the application of small games in warming up on the readiness of students to take part in the PJOK learning process, and the second if there is how much influence the application of small games in warming up has on the readiness of students to take part in the PJOK learning process. The data collection technique was carried out using a questionnaire instrument to find out the readiness variables of students, and pulse tests before and after activities. The results of the research from the data obtained and processed using SPSS show that the application of small games in warming up has an influence on the readiness of students to take part in the PJOK class VII-H learning process at UPT SMP Negeri 14 Gresik, as evidenced by the significance value of $T_{count} > T_{table}$, namely $20029 > 1699$ on the test readiness questionnaire, and on the pulse range test $T_{count} > T_{table}$, namely $8456 > 1699$. As well as the *Sig. (2-tailed)* in all series of tests of 0.000 which means less than 0.05.

Keywords: warming up; small games; readiness

PENDAHULUAN

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang ditinjau dari pertumbuhan dan aktivitas jasmani sejak kecil hingga dewasa harus diajarkan di sekolah. Sehingga selama masa perkembangan, berdasarkan penjelasan dari Bangun (2016) PJOK adalah jenis pendidikan yang mendorong siswa untuk tetap bugar dan sehat dengan menggunakan tubuh mereka sebagai sarana berolahraga, dan aktivitas olahraga menjadi bagian penting dan berperan selama masa perkembangan dan pertumbuhan siswa (Cholifah dan Dwiyo 2016). Secara umum pembelajaran PJOK dilakukan di luar ruangan atau *outdoor*. Berdasarkan penjelasan dari Hartati dkk, (2013:19) menjelaskan PJOK memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, pemikiran kritis, stabilitas emosi, ketrampilan bersosial, penalaran, dan perilaku moral melalui olahraga dan aktivitas fisik. Guru hendaknya menggunakan strategi atau metode pengajaran yang menarik, menyenangkan, dan menantang yang memotivasi siswa untuk mencapai tujuan tersebut. Guru juga perlu memberikan permainan yang menarik agar siswa dapat berkonsentrasi saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis ketika melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada semester 7 di UPT SMP Negeri 14 Gresik bahwa guru PJOK pada saat memberikan pemanasan masih menggunakan model konvensional. Nurzaman (2017) menjelaskan model konvensional biasanya menggunakan metode drill saat menyampaikan materi kepada siswa.

Metode konvensional pada saat melaksanakan pembelajaran PJOK yaitu melaksanakan pemanasan, adapun pemanasan yang dilakukan yaitu peregangan dari kepala hingga kaki yang dilanjutkan dengan berlari pelan dan kemudian masuk kemateri inti. Dari pengamatan tersebut penulis melihat siswa ketika melaksanakan aktivitas olahraga kurang berminat terhadap pembelajaran PJOK, dan berdasarkan wawancara penulis dengan guru PJOK Bapak Zainuri S.Pd, yaitu siswa ketika diberi pemanasan yang bervariasi atau dengan permainan minat siswa terhadap materi pembelajaran PJOK lebih meningkat dibanding dengan hanya menggunakan pemanasan dengan model konvensional yang membuat siswa merasa jenuh. Berdasarkan penjelasan dari Muhammad dkk, (2022) dari pemanasan yang sebenarnya yaitu mempersiapkan siswa untuk siap secara fisik dan mental dalam menerima materi yang akan dipelajari, padahal pemanasan merupakan aktivitas yang sangat penting dilakukan karena berdasarkan penjelasan dari Howie & Bagnall, (2015) Pemanasan diri

adalah kegiatan yang telah dipersiapkan, dinegosiasikan, direncanakan, dan dipraktikkan dengan baik oleh orang sebelumnya. Maka dari itu nantinya dapat membuat tubuh terlibat saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Dalam hal ini, bisa dikatakan tubuh sudah siap. Oleh sebab itu upaya yang wajib dilakukan oleh pendidik untuk meningkatkan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK khususnya dengan berbagai macam metode bermain dan variasi ketika menyampaikan materi agar minat keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK meningkat, karena hanya pada pembelajaran PJOK siswa bisa mengeksplorasi aktivitas gerak mereka di luar kelas, contohnya yaitu dengan permainan kecil.

Donald (2017) mengemukakan bahwa penerapan permainan kecil didambakan mampu meningkatkan semangat dalam diri siswa itu sendiri, sehingga ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran PJOK tidak ada paksaan dari orang lain melainkan tumbuh dari dalam diri siswa sendiri, selaras dengan penjelasan dari Gozcu, E. & Caganaga (2016) permainan memberikan dorongan untuk berinteraksi dan berkomunikasi karena dapat mengurangi kecemasan dan memungkinkan siswa belajar dalam suasana santai dan menyenangkan. Oleh karena itu, guru secara alami membangun permainan atau permainan agar tidak ada kebosanan diantara siswa yang mengikuti proses pembelajaran. Dengan menggunakan penerapan yang tepat siswa akan jauh lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan diharapkan peserta didik bisa mengerti pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Ada banyak permainan kecil yang kita ketahui akan tetapi peneliti hanya menggunakan 2 permainan kecil yaitu hitam hijau, dan menjala ikan. Peneliti memilih kedua permainan tersebut karena kedua permainan tersebut cukup diminati dan familiar dikalangan anak SMP, dan karena peneliti menyesuaikan materi yang akan digunakan untuk pembelajaran yaitu materi Atletik lari jarak pendek yang akan dilakukan selama 2 kali pertemuan.

Kesiapan adalah persiapan siswa untuk pembelajaran PJOK, Widodo et al, (2018) mengemukakan jika terdapat 2 aspek yang mempengaruhi keinginan belajar siswa, ialah aspek internal serta eksternal. Aspek internal sendiri ialah aspek yang berasal dari dalam, semacam kondisi raga, mental, emosional, motivasional serta informasional. Aspek eksternal merupakan aspek yang berasal dari luar, semacam lingkungan keluarga, area sekolah serta kawasan warga. Kesiapan merupakan point penting yang harus dilakukan siswa guna mengikuti pembelajaran PJOK.

Untuk mengetahui tingkat kesiapan seseorang ketika melakukan aktivitas olahraga dapat dilihat ketika melakukan pemanasan, dalam pemanasan terdapat beberapa hal yang perlu dicapai misalnya denyut nadi yang meningkat, suhu badan bertambah, dan mengeluarkan keringat yang mengakibatkan tubuh siap untuk melakukan aktivitas olahraga berat atau inti (Nurkadri 2017). Diketahui denyut nadi menjadi penanda tingkat kesiapan seorang ketika melaksanakan kegiatan. Cara menghitung denyut nadi yaitu dengan melakukan teknik palpasi, teknik palpasi merupakan teknik meraba dibagian pergelangan tangan atau leher menggunakan jari (telunjuk, tengah, atau jempol) yang dilakukan selama satu menit menggunakan stopwatch (Lubis & Siregar, 2017).

Dalam sebuah penelitian terdulu menurut Muhammad Sholihin (2019) adanya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi pada siswa kelas VIII MTsN Pacitan dengan nilai taraf signifikansi $0,00 < 0,05$. Dibuktikan dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan hasil $12,97 > 2,031$. Selaras dengan penelitian terdahulu yaitu menurut Erwin Yusuf Tirtana (2022) terdapat pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban, terbukti dengan data hasil yang diolah menggunakan aplikasi SPSS ditemukan perubahan denyut nadi yang signifikan sebesar $0,00 < 0,05$.

Dari uraian latar belakang di atas menjelaskan penggunaan permainan kecil dalam pemanasan sebelum pembelajaran diharapkan ada perubahan terhadap kemauan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK, karena permainan kecil melibatkan seluruh bagian tubuh sehingga kondisi fisik siswa harus lebih siap saat merencanakan pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian tentang penggunaan permainan kecil untuk mengetahui persiapan siswa saat pembelajaran PJOK.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Pada penelitian ini termasuk dalam eksperimen semu (*quasi experiment*) karena ciri dari penelitian eksperimen semu tidak memenuhi 4 syarat penelitian eksperimen, berikut ciri dari penelitian eksperimen semu yaitu ada perlakuan, pemilihan kelas secara random, dan adanya ukuran keberhasilan. Pada penelitian ini menggunakan metode *One Group Pre-test Post-test*, karena tidak terdapat kelompok kontrol, keunggulan dari jenis penelitian ini

yaitu adanya *pre-test post-test* sehingga bisa diperoleh hasil antar perlakuan yang diberikan (Maksum 2018).

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas VII UPT SMP Negeri 14 Gresik yang terdiri dari 9 robel dengan jumlah keseluruhan siswa 288 siswa, dan untuk sampel yaitu karena dalam penelitian ini digunakan metode *one-group pretest-posttest* maka sampel yang diambil hanya satu kelompok yaitu kelompok eksperimen, dan untuk menentukan kelompok sampel yaitu dengan teknik *cluster random sampling*.

Pengambilan data pada penelitian ini terdapat 2 instrumen yaitu angket untuk mengetahui variabel kesiapan dan tes menghitung denyut nadi sebelum aktivitas dan sesudah aktivitas. Untuk alur pengambilan data pada *pre-test* pertemuan pertama yaitu menghitung denyut nadi sebelum aktivitas pemanasan konvensional, setelah itu melaksanakan aktivitas pemanasan konvensional selama 15 menit, kemudian menghitung denyut nadi sesudah aktivitas pemanasan konvensional, kemudian peneliti menghitung rentang denyut nadi sebelum aktivitas pemanasan dan sesudah aktivitas pemanasan, kemudian peneliti menyebarkan angket kesiapan untuk mengetahui seberapa siap peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK setelah diberikan aktivitas pemanasan konvensional.

Proses *post-test* yaitu pada pertemuan kedua menghitung denyut nadi sebelum diberikan permainan kecil, setelah itu melaksanakan aktivitas permainan kecil selama 15 menit, kemudian melakukan perhitungan denyut nadi setelah diberikan permainan kecil, setelah itu peneliti menghitung rentang denyut nadi sebelum dan sesudah aktivitas permainan kecil, kemudian penelitian memberikan angket kesiapan untuk mengetahui kesiapan peserta didik setelah diberikan permainan kecil, menurut Kristiyandaru (2020) untuk menghitung denyut nadi menggunakan stopwatch selama satu menit. Untuk pertemuan kedua pada *post-test* yaitu hampir sama kegiatannya seperti pada sebelumnya yang menjadi pembeda yaitu pada pertemuan pertama menggunakan permainan kecil hitam hijau, dan untuk pertemuan kedua menggunakan permainan menjala ikan. Teknik analisis data menggunakan SPSS untuk menentukan rata-rata, standar deviasi, uji normalitas dan uji-t data seluruh siswa apakah mengalami peningkatan atau tidak pada perlakuan permainan kecil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini riset menguraikan hasil pembahasan serta hasil analisis informasi yang digunakan untuk mengenali pengaruh pelaksanaan permainan kecil disaat pemanasan terhadap keinginan siswa guna mempelajari pendidikan PJOK. kelas VII-H

UPT SMP Negeri 14 Gresik. Data tersebut didapatkan dari hasil pengisian angket dan tes dengan denyut nadi oleh siswa. Pemaparan hasil pada penelitian pada bagian ini menggunakan teknik analisis data dengan program SPSS versi 26.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Data Pre-test dan post-test

Item tes	DAT A	N	Mean	Varian	SD
Angket	Pre-test	30	38,30	12526	3544
	Post-test	30	60,50	30466	5520
Denyut nadi	Pre-test	30	35,37	75482	8688
	Post-test	30	43,47	120947	10998

Berdasarkan tabel 1 tersebut didapatkan bahwa deskripsi *pre-test* dan *post-test* hasil dari angket dan tes denyut nadi yaitu :

1. Pada item tes angket *pre-test* memiliki nilai rata-rata sebesar 38,30, dengan nilai varian 12526, dan Standar deviasi sebesar 3544.
2. Pada item tes angket *post-test* memiliki nilai rata-rata sebesar 60,50 dengan nilai varian 30466, dan nilai Standar deviasi sebesar 5520.
3. Pada perhitungan denyut nadi *pre-test* didapatkan nilai *mean* sebesar 35,47 dengan nilai varian 75428, dan nilai Standar deviasi sebesar 8688.
4. Pada perhitungan denyut nadi *post-test* didapatkan nilai *mean* sebesar 43,47 dengan nilai varian 120947, dan nilai Standar deviasi sebesar 10998.

Tabel 2. Uji Normalitas

Item tes	Data	N	Sig	Keterangan
Angket	Pre-test	30	0,096	Normal
	Post-test	30	0,588	Normal
Denyut nadi	Pre-test	30	0,864	Normal
	Post-test	30	0,476	Normal

Dasar uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah nilai signifikansi data tersebut normal atau tidak. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak normal. Jika data lebih besar dari 0,05 maka data dianggap normal. Dapat dilihat dari Tabel 2 bahwa nilai signifikansi item tes angket *pre-test* adalah 0,096, yang berarti bahwa data lebih besar dari 0,05 dan oleh karena itu dianggap normal, yang berlaku untuk angket *post-test* dengan nilai signifikansi 0,588 yang berarti lebih dari 0,05 maka data dianggap normal.

Pada item tes denyut nadi *pre-test* memiliki nilai signifikansi sejumlah 0,864 maka berarti lebih dari 0,05 data tersebut dianggap normal, sedangkan pada denyut nadi *post-test* memiliki jumlah nilai signifikansi sejumlah

0,476 maka dapat dikatakan normal karena lebih dari 0,05.

Tabel 3. Data Uji Paired Sample T Test Kesiapan siswa

Item tes	Data	T _{hitung}	T _{tabel}	Nilai Sig.	Ket.
Angket	Pre-test	20029	1699	0,000	Signifikan
	Post-test				
Denyut nadi	Pre-test	8456	1699	0,000	Signifikan
	Post-test				

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji Paired Sample t test data angket kesiapan *pre-test post-test* $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $20029 > 1699$ dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Pada tes rentang denyut nadi *pre-test post-test* menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $8456 > 1699$ dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 dan data kedua tersebut berarti kurang dari 0,05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga data tersebut dinyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK kelas VII-H di UPT SMP Negeri 14 Gresik.

Tabel 4. Peningkatan Kesiapan

Item tes	Peningkatan
Angket Kesiapan	58%
Tes Denyut Nadi	23%

Berdasarkan hasil analisis yang didapat oleh peneliti, peningkatan kesiapan peserta didik setelah menerapkan permainan kecil dalam pemanasan dilihat dari angket kesiapan sebesar 58%, sedangkan dari rentang denyut nadi yaitu sebesar 23%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, penerapan permainan kecil dalam pemanasan dapat meningkatkan kesiapan peserta didik mengikuti proses pembelajaran PJOK kelas VII-H di UPT SMP Negeri 14 Gresik. Penerapan permainan kecil dalam pemanasan ini pada siswa, mampu memberikan stimulus atau ketertarikan peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran PJOK, berdasarkan penjelasan dari Lestarinigrum, (2018) yaitu konsep dari permainan kecil yang tidak lepas dari dunia bermain anak-anak, dari penjelasan literatur dapat disimpulkan permainan kecil bisa menjadi upaya untuk membuat peserta didik tertarik dengan mata pelajaran PJOK, dan ketika mereka mengikuti pembelajaran tersebut mereka tanpa ada paksaan dari orang lain melainkan tumbuh dari keinginan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

Penerapan permainan kecil dalam pemanasan tidak hanya dapat memberi ketertarikan peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK, tetapi juga dapat memberikan kesiapan untuk peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK, contohnya kesiapan dapat dilihat dari berubahnya denyut nadi istirahat ke denyut nadi aktivitas, selaras dengan penjelasan dari Nurkadri (2017) untuk mengetahui kesiapan seseorang ketika melakukan aktivitas olahraga dapat dilihat dari aktivitas pemanasan, karena dalam pemanasan terdapat beberapa indikator yang dicapai seperti denyut nadi meningkat, suhu tubuh meningkat, dan mengeluarkan keringat yang mengakibatkan tubuh siap untuk melakukan aktivitas yang berat.

Penelitian di bidang ini menunjukkan bahwa informasi yang dikumpulkan dari skor sebelum dan sesudah tes efektif. Pada pertemuan pertama dilaksanakannya *pre-test* adapun item tes yang dilakukan yaitu dengan memberikan angket kesiapan peserta didik dan tes denyut nadi selama satu menit dengan pemanasan konvensional, hal pertama yang dilakukan yaitu peserta didik diharuskan untuk duduk terlebih dahulu guna agar menetralkan denyut nadi menjadi istirahat, setelah itu melaksanakan perhitungan denyut nadi sebelum aktivitas selama satu menit, kemudian peserta didik melakukan kegiatan pemanasan konvensional, setelah itu langsung menghitung denyut nadi setelah aktivitas.

Selanjutnya untuk pertemuan kedua yaitu kegiatan *post-test*, kegiatan yang dilakukan sama persis seperti yang dilakukan *pre-test* tetapi menjadi pembeda pada saat *post-test* yaitu pada saat melakukan kegiatan pemanasan diberi perlakuan dengan permainan kecil, ternyata setelah diteliti terdapat perubahan atau pengaruh dari *pre-test post-test* angket kesiapan dan juga dari tes rentang denyut nadi, dapat dilihat dari data hasil pengolahan dengan aplikasi SPSS yaitu hasil uji paired sample t test data angket kesiapan *pre-test post-test* $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $20029 > 1699$ dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Pada rentang denyut nadi *pre-test post-test* menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $8456 > 1699$ dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Dari sini dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kecil pada saat pemanasan mempengaruhi kemauan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Penerapan permainan kecil dalam pemanasan terdapat pengaruh terhadap kesiapan peserta didik

mengikuti proses pembelajaran PJOK kelas VII-H di UPT SMP Negeri 14 Gresik, dibuktikan dari nilai signifikansi $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $20029 > 1699$ pada tes angket kesiapan. Serta nilai sig. pada seluruh rangkaian tes sebesar 0,000 yang berarti kurang dari 0,05.

2. Besarnya pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kesiapan peserta didik kelas VII_H di UPT SMP Negeri 14 Gresik sebesar 58% pada angket kesiapan, sedangkan pada tes rentang denyut nadi sebesar 23%.

Saran

Saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas adalah :

1. Diharapkan guru mampu memberi suasana pembelajaran yang lebih variatif, agar minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK lebih meningkat dan lebih antusias.
2. Diharapkan siswa bisa bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, agar ilmu yang didapat bermanfaat dan berkah.
3. Diharapkan untuk peneliti berikutnya, dalam pengambilan permainan kecil menggunakan permainan tradisional asal kalian, agar peserta didik merasa penasaran dengan permainan tradisional yang belum pernah sama sekali dimainkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan / Volume VI No 3 Oktober 2016 /157, VI(1), 156–167.*
- Cholifah, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2016). Dwiyoogo, W.D. 2016. Continuing Professional Development (CPD) for Physical Education Teacher in Elementary School through Blended Learning. *International Conference on Education, 14, 948–955.*
- Donald, M. (2017). Penerapan permainan kecil terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas v Sdn Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5(1), 110–116.*
- Gozcu, E. & Caganaga, C. . (2016). The Importance Of Using Games in EFL Classrooms. *Cypriot Journal of Educational Sciences, 11 (3), 126-135.*
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, ketrampilan sosial dan emosional).*

- Howie, P. C., & Bagnall, R. (2015). The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama. *Arts in Psychotherapy*, 44, 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.11.004>
- Kristiyandaru, A., Christina, S., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitroni, H., Prakoso, B. budi, Ardha, M. ari. Al, & Sifaq, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*.
- Lubis, R. F., & Siregar, N. S. (2017). Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>
- Lestaringrum, A. (2018). The Effect of Traditional Games, Self-Confidence, and Learning Style on Mathematical Logic Intelligence. *169(Icece 2017)*, 8–12. <https://doi.org/10.2991/icece-17.2018.3>
- Maksum. (2018a). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Muhammad, H. N., Kumaat, N. A., & Wicahyani, S. (2022). Permainan Tanpa Alat Sebagai Aktifitas Pemanasan Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan (PJOK) Kabupaten Mojokerto. *Abdimas*, 26(2), 202–209. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>
- Nurkadri, N. (2017). Perencanaan Latihan. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Sholihin, M., & Andrijanto, D. (2019). *Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Muhammad Sholihin *, Dony Andrijanto*. 7(No 2 (2019)), 375–380. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga+jurnal+internasional&btnG=
- S., Tirtana, E. Y., & Christina, S.C.Y, (2022). *Erwin Yusuf Tirtana Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 Nomor 2 , Tahun 2022 Tersedia Online : https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universita*. 5, 55–63.
- Widodo, S. A., Prahmana, R. C. I., Purnami, A. S., & Turmudi. (2018). Teaching materials of algebraic equation. *Journal of Physics: Conference Series*, 943(1), 27–31. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/943/1/012017>