

**PENGARUH PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(Studi pada Siswa Kelas X SMKN 1 Dlanggu Mojokerto)**

Wilys Bacharudin Yusuf

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, adek.wilys@gmail.com

Sasminta Christina Yuli Hartati

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

Abstrak

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting dengan kebutuhan yang lain. Salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Menciptakan model pembelajaran yang menarik bagi siswa tidak mudah, perlu kecermatan dari guru dalam menentukan dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik bahan pelajaran yang akan diberikan (diajarkan) sehingga tercipta proses belajar mengajar yang efektif. Dalam pembelajaran penjasorkes, pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan.

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pemberian pemanasan bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran penjasorkes kelas X SMKN 1 Dlanggu dan seberapa besar pengaruh itu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 68 siswa, yang terdiri dari 36 siswa kelas X TKJ 3 sebagai kelompok eksperimen dan 32 siswa kelas X TKJ 2 sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket FCE. Untuk analisis datanya menggunakan *t test* atau uji *t (independent)*.

Berdasarkan hasil penghitungan diketahui bahwa nilai $t_{hitung} 5,072 > 2,000 t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05. Sedangkan besarnya pengaruh 4%.

Kata Kunci: Pemanasan Bentuk Permainan, Efektivitas Pembelajaran Penjasorkes

Abstract

Education is a requirement that is not less important to the needs of others. One is physical, sport and health education. To create an exciting learning model for students is not easy, needs to be cautious the teacher in determining and implementing appropriate learning model that suits characteristics of the lesson given eventually creating effective learning process. In learning physical, sported and health education, warming up has very important role for the student, before entering the main learning activities. Therefore, exciting warming up can be packed on the game.

The purpose of this study is to determine the effect of warming up in the form of games on the effectiveness of learning process of physical, sport and health education in the 10th grader of SMKN 1 Dlanggu and how much is the influence. This research is an experiment with descriptive quantitative approach. The subjects in this study consisting of 68 students, which are of 36 students of class TKJ 10-3 as the experimental group and 32 students of class TKJ 10-2 as a control group. Sampling techniques using random cluster sampling. The instrument uses a questionnaire FCE. For data analysis using the *t test* or *t test (independent)*.

Based on the results of a calculation is known that the value of $t_{count} 5,072 > 2,000 t_{table}$ with significance level of 0.05. While the magnitude of the effect is 4%.

Keywords: Warming Up In The Form Of Games, Effectiveness Physical, Sport and Health Education Learning Proses

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan yang tidak kalah penting dengan kebutuhan yang lain. Sekolah merupakan lembaga yang digunakan sebagai sarana pendidikan. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (UU RI no. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1)

Menciptakan model pembelajaran yang menarik bagi siswa tidak mudah, perlu kecermatan dari guru dalam menentukan dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik bahan pelajaran yang akan diberikan (diajarkan) sehingga tercipta proses belajar mengajar yang efektif.

Keberadaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bagi semua siswa, melainkan memberikan pengalaman-pengalaman dalam bidang kognitif, afektif dan psikomotor bagi diri siswa tersebut. Disini guru dituntut menentukan model pembelajaran yang sesuai bagi siswa. Hal ini dikarenakan guru harus menghadapi siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Untuk itu guru harus mempunyai banyak kreatifitas dalam mengemas sebuah materi pembelajaran agar siswa menyukai dan ikut serta berperan aktif dalam setiap pembelajaran.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan wawancara dengan Bapak Karnoto S. Pd., selaku guru penjas di SMK Negeri 1 Dlanggu pada Sabtu, 04 November 2012, mengatakan bahwa, siswa kelas X saat pemanasan tidak pernah melakukannya dengan serius dan bersungguh-sungguh karena pemanasan yang digunakan kurang bervariasi dan monoton. Sehingga waktu banyak yang terbuang sia-sia pada kegiatan pemanasan. Karena hal tersebut, siswa menjadi kurang siap menerima materi saat pembelajaran.

Menurut Thorndike (dalam Maksum, 2007: 8), kesiapan merupakan faktor penting dalam belajar. Seseorang yang dalam kondisi siap akan lebih efektif melakukan proses pembelajaran daripada seseorang yang tidak siap. Dalam konteks ini, kesiapan bisa menyangkut kesiapan fisik maupun kesiapan psikis. Keadaan siap ditandai dengan adanya perasaan puas terhadap apa yang diterima, bukan menolak.

Dari hasil wawancara di atas, hal yang menjadi masalah saat pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Dlanggu adalah saat kegiatan awal pembelajaran, yaitu pemanasan. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan.

Menurut Kohnstamm (dalam Sukintaka, 1983: 2), permainan itu berdasar kepada gejala nyata. Setiap permainan diliputi oleh suasana tertentu, yang dinamakan suasana bermain. Dalam permainan terdapat kebebasan, pengharapan, dan juga kesenangan. Pemanasan dengan bentuk permainan sangat diperlukan untuk meningkatkan respon siswa sebelum menyampaikan materi inti. "Karena permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas

anak yang berupa gerak, sikap, dan perilaku" (Sukintaka, 1983: 1). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto".

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen murni dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Randomized Control Group Pre test Post-test Design*

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 1 Dlanggu Mojokerto yang terdiri 11 kelas yang berjumlah 385 siswa.

Kelas yang menjadi sampel adalah X Teknik Komunikasi Jaringan (TKJ) 3 sebagai kelompok eksperimen yang berjumlah 32 siswa dan X Teknik Komunikasi Jaringan (TKJ) 2 sebagai kelompok kontrol yang berjumlah 30 siswa. Jadi sampel yang akan digunakan dalam penelitian berjumlah 62 siswa.

Instrumen penelitian adalah alat pengambilan data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian yang berupa angket/kuisisioner dan lembar observasi Dikjasor.

Dalam penelitian ini angket atau kuisisioner yang digunakan adalah angket/kuisisioner FCE (*Formative Class Evaluation*). FCE memuat sembilan butir pertanyaan yang diajukan kepada siswa. Kesembilan pertanyaan tersebut yang berisi tentang proses pembelajaran Penjasorkes yang baru saja dialami siswa. FCE dapat digunakan untuk mengevaluasi pembelajaran Penjasorkes tiap kali tatap muka dengan meminta masukan kepada siswa sesaat setelah pembelajaran Penjasorkes selesai. (Wijaya dan Astono, 2006 : 1).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Deskripsi hasil olah data angket FCE

Deskripsi	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Beda
Rata-rata	24,06	24,88	0,81
SD	4,91	4,99	0,08
Varian	24,06	24,88	0,81
N.tertinggi	27	27	0
N.terendah	20	19	-1
peningkatan	4%		

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai akhir efektivitas dari kelompok eksperimen. Nilai rata-rata

akhir efektifitas sebesar 24,88, standar deviasi sebesar 4,99 dengan varian 24,88 serta nilai tertinggi sebesar 27 dan nilai terendah sebesar 19. Beda rata-rata antara *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen adalah sebesar 0,81.

Tabel 2. Hasil uji normalitas distribusi data.

	Pretest eksp	Posttest eks	Pretest kontrol	Posttest kontrol
Kolmogorov smirnov	1,562	1,177	,833	1,055
Asymp. Sig. (2tailed)	,155	,125	,483	,216
Data	normal	Normal	normal	Normal

Tabel 3. Hasil uji homogenitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Eksperimen dan Kontrol	1,1609	3,998	Homogen

Tabel di atas memberikan informasi bahwa nilai F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} yaitu $1,1609 < 3,998$ sesuai dengan kriteria dapat dikatakan bahwa data kedua kelompok tersebut bersifat homogen.

Tabel 4. Hasil Uji T Beda Sampel (*pretest*)

Variable	T _{hitung}	T _{tabel}
K. Eksperimen dan K. Kontrol	0,0013	2,000

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} pada tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak karena $t_{hitung} 0,0013 < 2.000$ t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji T Beda Sampel (*posttest*)

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}
K. Eksperimen dan K. Kontrol	5,072	2,000

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} pada tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima karena $t_{hitung} 5,072 > 2.000$ t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05.

Pembahasan

1. Angket FCE

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan dari *pre-test* dan *post-test* untuk kelompok eksperimen karena saat pemanasan, pembelajaran dikemas menjadi lebih menarik dengan memberikan permainan-permainan sehingga siswa lebih senang dan bersemangat, sedangkan untuk kelompok kontrol terjadi penurunan karena saat pemanasan hanya menggunakan pemanasan statis dan dinamis.

Besarnya pengaruh pemanasan bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebesar 4% (lampiran 15 halaman 78).

2. Lembar Observasi Dikjasor

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dari hasil pengamatan tiga *observer* dengan menggunakan lembar observasi dikjasorkes pembelajaran penjasorkes dapat dikatakan baik sekali.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh yang signifikan pemanasan dalam bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas X SMKN 1 Dlanggu Mojokerto. Dibuktikan dengan hasil hitung uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 5,307 > 2,000$ t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05.
2. Besarnya pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebesar 4%.

Saran

1. Upaya penerapan pemanasan dalam bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran penjasorkes ini dijadikan acuan bagi para guru pendidikan jasmani, dalam usaha untuk bisa membuat pembelajaran lebih efektif dan dapat mencapai tujuan pembelajaran.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dalam pembelajaran penjasorkes, maka bentuk permainan yang diberikan harus bervariasi dan disesuaikan dengan kegiatan inti pembelajaran, serta kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- _____. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Internet from <http://www.geocities.com/frans-98/UU/UU-20-03.htm>. di akses 12 April 2013, 14:30.
- Wijaya, Made Agus dan Astono. 2006. *Hibah Penelitian Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*. (laporan akhir) Surabaya: Unesa Pasca Sarjana Prodi Pendidikan Olahraga.