



PERMAINAN KECIL DALAM WARMING UP TERHADAP AKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SMK TARUNA KARYA 1 KARAWANG

Andani ¹, Resty Gustiawati ², Febi Kurniawan ³

1. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

Info Artikel

Article History:

Submitted 2022-06-29

Revised 2022-11-01

Accepted 2022-11-08

Keywords:

Permainan Kecil dalam
Pemanasan, Aktivitas
Pembelajaran
Pendidikan Jasmani

Abstrak

Penelitian ini berencana untuk mengetahui seberapa besar dampak pemberian permainan kecil pemanasan pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Taruna Karya 1 Karawang. Faktor aktivitas pembelajaran menjadi perhatian karena kurangnya pembelajaran gerak yang dilakukan siswa pada pembelajaran PJOK di sekolah, dirasa perlu adanya penerapan permainan sebelum inti pembelajaran, sehingga dapat mengalami peningkatan proses belajar siswa. Kajian ini menggunakan metodologi kuantitatif, metode penelitian eksperimen semu, populasi siswa SMK Taruna Karya 1 Karawang berjumlah 195 siswa, sampel penelitian *purposive sampling* sebanyak 34 siswa kelas X Mesin 1. Desain penelitian *one group pretest-posttest*. Instrumen menggunakan angket aktivitas pembelajaran PJOK dan teknik pengumpulan data dengan skala *likert*. Analisis data dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (T-test). Berdasarkan hasil estimasi nilai mean *pretest* 116 dan mean *posttest* 127,4. Hasil $t_{hitung} 6,47 > t_{tabel} 2,035$. Besarnya pengaruh adalah 9,8%. Akibatnya ada pengaruh signifikan permainan kecil dalam *warming up* terhadap aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di kelas X Mesin 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang.

Abstract

This study plans to find out how big the impact of giving small warm-up games on physical education learning activities at SMK Taruna Karya 1 Karawang. The learning activity factor is a concern because of the lack of movement learning carried out by students in PJOK learning at school, it is deemed necessary to apply the game before the core of learning, so that it can experience an increase in the student learning process. This study uses a quantitative methodology, quasi-experimental research methods, the student population of SMK Taruna Karya 1 Karawang is 195 students, the research sample is purposive sampling as many as 34 students of class X Machine 1. The research design is one group pretest-posttest. The instrument uses a questionnaire on PJOK learning activities and data collection techniques with a Likert scale. Data analysis was performed by testing the validity, reliability, normality, homogeneity and hypothesis testing (T-test). Based on the estimation results, the mean pretest value is 116 and the mean posttest is 127.4. The result of $t_{count} 6.47 > t_{table} 2.035$. The magnitude of the influence is 9.8%. As a result, there is a significant effect of small games in warming up on physical education learning activities in class X Machine 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut M.J. Langeveld dalam Darmadi & Pd,(2019) Pendidikan adalah suatu pekerjaan untuk membantu anak-anak dalam melakukan usaha hidup mereka, untuk menjadi mandiri dan dapat diandalkan secara etis. Secara umum, pendidikan adalah suatu proses pembelajaran informasi, kemampuan dan kecenderungan yang diselesaikan oleh seseorang mulai dari satu generasi kemudian ke yang berikutnya (Nasrudin & Maryadi, 2019). Seperti yang ditunjukkan oleh Ilham, (2019) Salah satu tujuan utama sekolah adalah untuk menumbuhkan potensi dan mendidik siswa menjadi lebih baik. Kehadiran sekolah juga dapat lebih mengembangkan wawasan, pribadi yang terhormat, karakter dan kemampuan yang bermanfaat bagi mereka dan secara keseluruhan. Peran pendidikan adalah pengalaman pembelajaran bagi orang atau siswa agar mereka dapat memiliki pemahaman tentang sesuatu dan menjadikan mereka orang yang mendasar dalam berpikir.

Sesuai dengan pendapat Ahmadi dalam Rismayanthi, (2021) Penjas pada dasarnya adalah proses belajar yang menggunakan aktivitas fisik untuk memberikan perubahan komprehensif dalam karakteristik individu, baik secara nyata, intelektual, dan emosional Bukan hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terisolasi dari karakteristik fisik dan mentalnya. Winarmo berpendapat dalam Sakir, (2019) penjas adalah bagian penting yang memiliki sistem pendidikan secara umum sehingga pembelajaran yang sebenarnya dapat dilakukan sesuai tujuan instruktif pendidikan untuk menumbuhkan potensi hidup. Perspektif Rusli Rutan dalam Fikri, (2017) Penjas yang sebenarnya adalah suatu tindakan tubuh atau jasmani yang lebih dinamis dalam bidang perkembangan tubuh sehingga cenderung dimanfaatkan sebagai instrumen atau media mengajar untuk berprestasi, tujuan dalam pendidikan secara umum. Apalagi dengan media pembelajaran lainnya dalam proses yang berkembang karena pendidikan dapat memberikan modal sebagai kapasitas fisik yang baik. Menurut Kamus Besar Pendidikan Jasmani dalam Prasetyo et al., (2018) sebagai aturan umum, ruang lingkup penjas yang sebenarnya bertujuan untuk memindahkan dan menumbuhkan sudut pandang psikomotorik pada siswa. Dengan cara ini cenderung beralasan bahwa penjas adalah suatu rangkaian aktivitas jasmani, yang direncanakan dan diatur secara sistematis, untuk merangsang perkembangan dan perkembangan, meningkatkan kapasitas dan kemampuan, pengetahuan dan pembentukan karakter serta kualitas dan perspektif tertentu untuk setiap penduduk sehubungan dengan mencapai tujuan pendidikan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah keberhasilan bisa dilaksanakan apabila pendidik mampu memahami berbagai materi tentang pendidikan jasmani, namun beberapa contoh kasus yang sangat perlu ditinjau oleh para pendidik dalam menjalankan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satu kasus yang terjadi dalam pendidikan jasmani saat proses pembelajaran, ada beberapa siswa yang istilahnya kurang begitu giat ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani karena faktor dari proses pembelajarannya. Di sekolah SMK Taruna Karya 1 Karawang, menurut data pengamatan peneliti dari berbagai sumber sekolah, faktanya pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani sejauh pengamatan dan observasi peneliti

terhadap pembelajaran, sarana prasarana dan guru melalui wawancara dan observasi, aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani tidak mengalami peningkatan dalam proses pembelajarannya, sehingga peneliti menemukan suatu permasalahan untuk meningkatkan kembali semangat siswa dalam proses pembelajaran, misalnya dalam proses mengajar, ada beberapa faktor yang bisa dikembangkan agar aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani bisa lebih meningkat efektivitasnya.

Dari proses permasalahan tersebut peneliti akan mengangkat suatu permasalahan dalam proses pemanasan, yaitu dengan memberikan suatu pembaharuan dalam pemanasan melalui permainan kecil, hal ini diupayakan agar proses pembelajaran bisa meningkat secara baik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan suatu permainan kecil ke dalam pemanasan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, untuk permainannya sendiri peneliti lebih menekankan pada permainan fundamental, karena pemanasan tersebut akan lebih menunjang ke dalam proses pembelajaran materi intinya sendiri, misalnya permainan pemanasan kecil lempar tangkap bola sebagai pemanasan dari materi pembelajaran bola basket. Ada beberapa penelitian yang sesuai atau relevan terhadap penelitian ini sebagai sumber kajian teori. Selain itu alasan kedua dalam penelitian ini ialah, penelitian ini sebagai suatu pemabaharuan dari penelitian sebelumnya tentang pengaruh permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat, motivasi dan kesiapan maka peneliti akan mengembangkannya menjadi "Pengaruh Pemberian Permainan Kecil dalam Pemanasan terhadap Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani".

Dari penggambaran gagasan di atas, bahwa judul yang dieksplorasi Pengaruh Permainan Kecil dalam *Warming up* terhadap Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Kejuruan di Sekolah SMK Taruna Karya 1 Karawang Tahun Ajaran 2021/2022.

Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Seperti yang ditunjukkan oleh Wawan S. Suherman dalam Kanca, (2018) Penjas adalah pengalaman yang berkembang melalui proses belajar untuk aktivitas jasmani yang di buat untuk kesehatan yang sebenarnya dalam hidup, mendorong gerakan motorik, informasi dan perilaku hidup yang sehat, aktif, dan sportivitas, kecerdasan emosi yang mendalam. Misalnya, ada dua hal yang menjadi bagian penting karena pengalaman pendidikan dari proses tersebut, yaitu kemajuan pelaksanaan dan kekecewaan pelaksanaan. Prestasi adalah tujuan yang ingin dicapai dari setiap proyek yang telah ditetapkan, sedangkan kekecewaan adalah penghalang atau kendala yang harus di jauhi dan perlu di hindari. Sesuai dengan Agus S Suryobroto dalam Latifah, (2021) pembelajaran penjas dapat berjalan dengan sukses dan mudah tidak terhambat oleh beberapa komponen termasuk : pendidik, siswa, program pendidikan, landasan, tujuan, teknik, lingkungan yang didukung, dan evaluasi.

Gambaran umum tersebut menunjukkan keberlimpahan yang ditunjukkan oleh guru yang efektif solid dan siswa yang dinamis dalam pembelajaran. Dalam lingkungan belajar yang menarik, siswa tidak bekerja sendiri tetapi selalu diawasi oleh guru dan mereka tidak menghabiskan banyak energi, jalannya praktik pembelajaran berada di antara tingkat kemajuan dan kapasitas siswa. Pada akhirnya siswa dapat

menerima pesan atau arahan dari guru dengan baik dan dapat melakukan belajar dengan mandiri dalam mengambil sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Permainan Kecil dan Pemanasan

Motivasi di balik pemanasan adalah kecenderungan untuk mengurangi sistem kardiovaskular, jantung dan pembuluh darah sebelum atau setelah melakukan latihan latihan yang sebenarnya. Pemanasan adalah gerakan yang dilakukan oleh banyak olahragawan sebelum melakukan aktivitas jasmani (Yusuf et al., 2020). Proses pemanasan yang dilaksanakan secara bertahap membuat tubuh berkeringat dan meningkatkan tingkat intensitas batin. Meskipun demikian, ini biasanya bagus untuk jantung dan pembuluh darah, karena latihan pemanasan telah ditunjukkan untuk meningkatkan aliran darah ke otot. Keuntungan pemanasan Selain itu, latihan pemanasan sebelum berolahraga juga dapat membatasi risiko cedera dan iritasi otot

Permainan *game* kecil adalah jenis permainan *game* yang tidak memiliki aturan baku dalam pelaksanaannya, baik dari segi aturan, perangkat yang dipakai, ukuran lapang, ataupun ruang lingkup permainan *game*. Bermain sebagai gerakan yang berhubungan dengan semua bagian dalam diri anak. Saat anak-anak bermain, mereka melatih kemampuan mereka yang ditujukan pada perubahan mental, perkembangan bahasa, perubahan psikomotorik, dan peningkatan aktual anak. Pengalaman bermain akan mendorong anak-anak untuk lebih mendasar dan imajinatif dalam berpikir. (Blegur, 2020).

Menurut Burstiando & Nurkholis, (2017) Perkembangan fundamental yang penting dicirikan sebagai contoh pembelajaran perkembangan gerakan dasar yang tidak terjadi secara alami dan direkomendasikan untuk menjadi alasan untuk kegiatan fisik dan olahraga tambahan yang lengkap. Salah satu tujuan dari pelaksanaan pelatihan, olahraga dan kesejahteraan yang sebenarnya di sekolah adalah untuk lebih mengembangkan kapasitas dan kemampuan pengembangan dasar siswa. Perkembangan penting dari berjalan, berlari dan melompat adalah perkembangan dasar lokomotor yang harus diciptakan di sekolah. Menurut Gustiawati, (2017) Permainan kecil secara komprehensif merupakan bagian dari permainan yang dapat dikumpulkan dengan perspektif yang berbeda (1) mengingat jumlah pemain (kelompok, orang, pasangan), (2) dalam pandangan sifat permainan (mengembangkan fantasi, rasa seni untuk berpikir imajinatif, aspek kebugaran), (3) berdasarkan alat yang digunakan (dengan peralatan atau tanpa peralatan), (4) berdasarkan bola yang digunakan (permainan bola kecil atau permainan bola besar).

Dari simpulan diatas dapat diartikan bahwa permainan kecil adalah sebagian bentuk dari modifikasi pemanasan. Permainan kecil fundamental merupakan suatu permainan yang bisa diterapkan dalam proses pemanasandi sekolah menengah atas, karena pada dasarnya masa Sekolah Menengah Atas tidak lagi memberlakukan pembelajaran inti sebagai gerak dasar, maka permainan fundamental bisa menjadi solusi untuk menunjang gerak lanjutan dalam materi inti melalui pemanasan.

METODE

Eksplorasi pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu dengan metodologi kuantitatif. Eksplorasi kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan faktor-faktor mata pelajaran yang ditinjau, khususnya orientasi, usia, pekerjaan, pendidikan, status ekonomi, dll, yang diubah sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Riyanto & Hatmawan, (2020) strategi penelitian memanfaatkan jenis eksperimen semu atau perlakuan yang diberikan (*treatment*) yang mengenai subjek atau objek penelitian. Menurut buku Lusiana & Mahmudi, (2021) aturan dasar yang harus dilihat seperti dalam penelitian percobaan yaitu menjadikan subjek yang tidak teratur, ada perlakuan, kelompok kontrol dan ukuran pencapaian. Waktu penelitian ialah pada hari jum'at tanggal 12 Mei – 22 Juni 2022 dan tempat penelitian ialah SMK Taruna Karya 1 Karawang. Variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai seseorang, benda, organisasi, atau kegiatan yang masih diangkat oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya (Sugiyono dalam Yani et al., 2022) . Sebagai variabel bebas adalah permainan kecil dalam pemanasan (X) dan variabel terikat adalah aktivitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Y).

Dalam review ini, analisis menggunakan gambaran *One Group Pre-test Post-test Design*. Pada rencana ini tidak ada kelompok patokan, mata pelajaran tidak sembarangan dibagikan. Kelebihan dari rencana ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga cenderung diketahui dengan pasti perbedaan hasil karena perlakuan atau treatment yang diberikan (Akhror, 2019). Berikut gambaran *One Group Pre-test Post-test Design* :

Tabel 1. Design Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2
Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir

Angket atau survei adalah instrumen sebuah daftar pertanyaan atau penjelasan tertulis yang harus dijawab atau diselesaikan oleh responden sesuai pedoman penyelesaiannya (Sanjaya dalam Kusmanto et al., 2022). Instrumen yang digunakan dalam tinjauan ini melibatkan instrumen angket tindakan pembelajaran PJOK di sekolah menengah yang telah di validasi terlebih dahulu oleh beberapa ahli dan pihak sekolah yang bersangkutan serta di uji cobakan. Uji Validitas instrumen dan realibilitas menggunakan SPSS 22 dengan nilai antara 0,719- 0,916 dari 30 butir soal pernyataan yang telah disebar dikelas X RPL 1 SMK Texar Karawang, sebanyak 33 responden siswa mengisi kuesioner melalui google form yang disebar oleh guru PJOK sehingga r_{tabel} 0,344 dan hasil uji coba validitas angket 30 butir pernyataan 100% valid. hasil uji reabilitas pada angket Aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach alpha* (0,984) > 0,6.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa pada penelitian dikaitkan pada tujuan penelitian agar mengetahui berapa besar pengaruh Permainan Kecil dalam *Warming up* pada Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di kelas X Mesin 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data berupa nilai *pretest-posttest* yng diperoleh dari angket Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan hasil pengujian hipotesis. Sampel penelitian berjumlah 34 siswa. Penjumlahan hasil data dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik pada *Microsoft Excel*.

Informasi yang didapat dari akibat menyelesaikan polling pada contoh pada saat sebelum diberikan permainan kecil pada pemanasan (*pretest*) dan setelah diberikan permainan kecil pada pemanasan (*posttest*). Penggambaran informasi berbicara tentang nilai jumlah keseluruhan, rata-rata (*mean*), simpangan baku (standar deviasi), varian, nilai maksimum, nilai minimum, persentase hasil nilai dan perbedaan hasil olah data nilai angket aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang telah diisi oleh siswa kelas X Mesin 1. Berikut ialah hasil data *pretest* dan *posttest*.

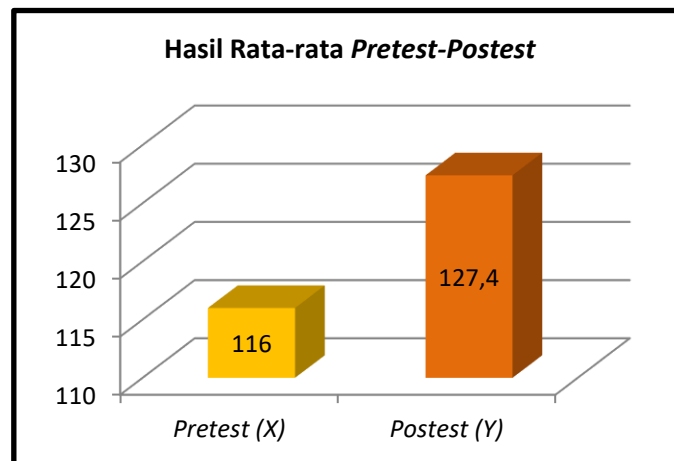
Tabel 3. Deskripsi Hasil Skor Sampel

No	Deskripsi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda
1	Jumlah	3944	4333	389
2	Rata-rata	116	127,4	11,4
3	Standar Deviasi	9,26	9,45	0,19
4	Varian	85,8	89,3	3,6
5	Min	98	118	20
6	Max	142	150	8
7	Persentase	77,3	85,0	7,6

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa :

1. Hasil skor pengisian angket aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*) didapat jumlah nilai sebesar 3944; skor rata-rata (*mean*) sebesar 116; simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,26; jumlah varian 85,8; skor terendah 98; skor terbesar 142; dan persentase nilai sebesar 77,3%.
2. Hasil skor pengisian angket tentang aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa setelah diberikannya perlakuan (*treatment*) didapat jumlah nilai sebesar 4333; skor rata-rata (*mean*) sebesar 127,4; simpangan baku (standar deviasi) sebesar 9,45; jumlah varian 89,3; skor terendah 118; skor terbesar 150; dan persentase nilai sebesar 85,0%.
3. Perbedaan nilai antara tes awal dan dan tes akhir pada pengisian angket tentang aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa didapat jumlah nilai sebesar 389; skor rata-rata (*mean*) sebesar 11,4; simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,19; jumlah varian 3,6; skor terendah 20; skor terbesar 8; dan persentase nilai sebesar 7,6%.

4. Dilihat dari hasil pengujian informasi siswa yang menggunakan nilai rata-rata, cenderung terlihat bahwa kenaikannya sebesar skor 389 pada tabel tampilan informasi. Dampak yang dimaksud terlihat dari hasil *pretest-posttest* yang memanfaatkan hasil polling terhadap latihan belajar siswa yang sebenarnya. Pada informasi *pretest*, kelompok contoh mendapat rata-rata 116 dan *posttest* didapatkan nilai rata-rata 127,4.



Gambar 1 Diagram Batang Hasil Rata-rata *Pretest-Posttest*

Uji Hipotesis

Selanjutnya prasyarat uji normalitas data dan uji homogenitas data, uji kenormalan data menggunakan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* data tunggal. Hipotesis pada uji normalitas berdistribusi normal jika hasil $a_{\max} < D_{\text{tabel}}$, sebaliknya tidak berdistribusi normal jika hasil $a_{\max} > D_{\text{tabel}}$. Berikut hasil uji kenormalan pada masing-masing variabel :

Tabel 4. Perhitungan Hasil Uji Data Normalitas

Variabel	N	$a_{\max}$	D_{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	34	0,1392	0,2332	Normal
<i>Posttest</i>	34	0,1853	0,2332	Normal

Tabel diatas menunjukkan hasil bahwa nilai $a_{\max}$ pada distribusi kelompok data *pretest* lebih kecil dari pada D_{tabel} yaitu $0,1392 < 0,2332$ maka distribusi digolongkan dalam kategori normal, sehingga data tersebut dapat diolah memakai uji parametrik tes. Sedangkan data hasil perhitungan *posttest* nilai $a_{\max}$ lebih kecil daripada D_{tabel} yaitu $0,1853 < 0,2332$ maka distribusi tergolong dalam distribusi normal sehingga hasil tersebut bisa diolah menggunakan uji parametrik tes.

Pada Homogenitas digunakan uji menggunakan uji F (*Fisher*) untuk menentukan apakah kedua varian pada *pretest-posttest* memiliki varian sama atau tidak sama, sehingga data bisa dinyatakan homogen atau tidak homogen. Rumus yang digunakan untuk mencari F_{hitung} yaitu data varian terbesar dibagi data varian terkecil. Penentuan kriteria pengujian diiterima H_0 jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dan tidak diterima H_0 jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$. Berikut hasil data homogenitas pada masing-masing kelompok :

Tabel 4. Perhitungan Hasil Uji Homogenitas

Variabel	N	Varian
<i>Pretest</i>	34	85,76
<i>Posttest</i>	34	89,34

Dari data tabel diatas varian terbesar ialah varian *posttest* sebesar 89,34 dan dan varian terkecil pada *pretest* sebesar 85,76 sehingga untuk mencari F_{hitung} yaitu $89,34 : 85,76$ sehingga didapat hasil F_{hitung} 1,042. Menentukan F_{tabel} dengan db pembilang = $n-1 = 33$ (untuk varian terbesar) dan db penyebut = $n-1 = 33$ (untuk varian terkecil), dari taraf signifikan = 0,05 maka diperoleh $F_{tabel} = 1,82$. Ternyata $F_{hitung} = 1,042 < F_{tabel} = 1,82$ maka H_0 diterima dan disimpulkan kedua kelompok data memiliki varian yang sama atau Homogen.

Analisis Uji Beda Uji T

Uji beda yang akan digunakan ialah uji *T-test* sampel yang sejenis (*defendent sample*). Berikut hasil beda dan uji T :

Tabel 4. Perhitungan Hasil Uji T-test

Uji defendent (T-test)	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig	Keterangan
Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	6,47	2,035	0,05	Ada Perbedaan

Data hasil *pretest-posttest* angket aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani siswa pada kelompok sampel adalah data yang akan diuji. Kriteria pengujian Hipotesis ditolak H_0 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan diterima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} pada tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima karena nilai t_{hitung} 6,47 > t_{tabel} 2,035 dengan taraf signifikansi 0,05. Artinya pada tingkat kepercayaan 95% terdapat perbedaaan yang signifikan pada nilai aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani siswa sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (*Treatment*). Hal ini dapat dikatakan bahwa permainan kecil dalam pemanasan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Untuk memeriksa apakah ada pengaruh yang besar antara aktivitas belajar siswa yang sebenarnya setelah diberikan sedikit permainan dalam pemanasan, uji T dilakukan sebagai tes alternatif. Aturan untuk menguji spekulasi adalah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 ditolak, sedangkan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, H_0 diakui. Hasil pengujian spekulasi menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6,47) dan t_{tabel} (2,035) dengan tingkat signifikansi 0,05 pada tingkat taraf 95% yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi bisa dikatakan bahwa ada dampak yang sangat besar sehingga sangat baik dapat disimpulkan bahwa spekulasi H_1 diakui.

Selain itu, untuk mengetahui berapa besar peningkatan aktivitas belajar siswa yang sebenarnya dalam pembelajaran PJOK kelas X Mesin 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang, pemberian sedikit

permainan dalam pemanasan ditentukan melalui selisih nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest*, dibagi dengan hasil rata-rata (*mean*) *pretest* normal dikalikan 100 persen. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa pengaruh peningkatan hasil belajar siswa pembelajaran PJOK adalah sebesar 9,8%.

Satu lagi penelitian tentang penataan permainan kecil dalam memanaskan kecenderungan siswa adalah penelitian oleh Zulkarnain (2015) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Terhadap Minat Pemanasan Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Dasar”. SMP Negeri 3 Kamal Bangkalan", mengingat hasil ujian eksplorasi harus terlihat kontras antara hasil *pretest* dan *posttest*, konsekuensi dari thitung 9,498 > ttabel 2,048 dan besarnya dampak permainan kecil adalah 7,11 %.

Penelitian Endah Dwi Endratmo (2013) berjudul Pengaruh Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Belajar Permainan Bola Voli. Konsekuensi dari penyelidikan pemeriksaan melacak kontras antara efek samping dari *pretest* dan *posttest*. Hal ini tergantung pada efek samping dari thitung 10,374 > ttabel 1,697 dan besarnya dampak dari permainan kecil adalah 4%.

Penelitian Hastomy, Sasminta Christina dan Yuli Hartati (2021) dengan judul Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Belajar. yang ditujukan kepada siswa kelas VII SMPN 19 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada dampak yang luar biasa, yang ditunjukkan dengan nilai tingkat yang sangat besar yaitu 0,585 > 0,05. Jadi para ahli dapat berpendapat bahwa tidak ada dampak besar dalam dampak penerapan permainan konvensional dalam pemanasan pada persiapan siswa.

Dari ketiga penelitian tersebut perbedaannya ialah bahwa pemberian permainan yang dilakukan pada penelitian saat ini lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan ketiga penelitian relevan sebelumnya serta permainan yang dilaksanakan ialah permainan gerak dasar pada setiap materi pembelajaran inti PJOK. Persamaannya bahwa pemberian permainan sangat efektif digunakan pada proses pemanasan, karena siswa lebih aktif dalam antusias mengikuti permainan, sehingga pada pembelajaran inti siswa sudah melakukan pemanasan terlebih dahulu. Dalam pembelajaran PJOK biasanya siswa perempuan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, dengan diberikannya permainan siswa perempuan jadi antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Kelemahan pada saat pemberian permainan ialah sarana dan prasarana yang kurang lengkap sehingga peneliti harus bisa menyediakan alat yang akan dipakai agar pembelajaran lebih efektif.

KESIMPULAN

Setelah menjalankan eksplorasi, berikut kesimpulan yang dapat ditarik Berdasarkan hasil uji spekulasi, terlihat bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian permainan kecil dalam pemanasan pada pembelajaran terhadap mata pelajaran PJOK di kelas

X Mesin 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang sehingga sistem pemanasan lebih menarik pada materi pembelajaran inti. Dampak pemberian permainan-permainan kecil dalam pemanasan secara umum membuat pemanasan dalam pembelajaran PJOK sangat menarik, menarik dan berbeda, sehingga dapat memperluas siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK yang berkembang yang dilakukan oleh pendidik.

Mengingat konsekuensi dari penjelajahan, percakapan, dan akhir, para ahli memberikan saran-saran kepada para pendidik, sekolah, siswa dan analisis lebih lanjut hendaknya pendidik mata pelajaran PJOK lebih menggunakan pemanasan dengan cara permainan kecil, karena peserta didik lebih termotivasi untuk melaksanakan materi inti pembelajaran, selain itu dalam permainan kecil bisa memberikan gerakan dasar dalam setiap materi pembelajaran inti yang akan dilaksanakan oleh guru. Sehingga siswa tidak merasa bosan untuk mengikuti materi inti dalam setiap pembelajaran karena dalam pemanasan yang bias saja. Pihak sekolah lebih meningkatkan sarana dan prasarana sekolah guna menunjang setiap materi pembelajaran sehingga guru tidak kesulitan untuk menggunakan setiap permainan. Sehingga peningkatan siswa dalam setiap mengikuti pembelajaran lebih baik lagi. Siswa dan siswi agar dapat memanfaatkan gerak dasar setiap materi pembelajaran karena di SMK tidak lagi mengajarkan tentang gerak dasar dalam setiap pembelajaran PJOK, sehingga dengan pemberian permainan bisa memaksimalkan gerakan dasar untuk menunjang materi inti pembelajaran PJOK. Dalam penelitian ini hasil menunjukkan bahwa aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di kelas X Mesin 1 SMK Taruna Karya 1 Karawang mengalami peningkatan setelah diberikan permainan kecil dalam pemanasan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar bisa lebih berpikir kreatif membuat suatu permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa di Sekolah Menengah Atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhror, A. F. (2019). Pengaruh Modifikasi Bola Basket Size 5 Terhadap Keterampilan Dribble Pada Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Blegur, J. (2020). *Soft Skills untuk Prestasi Belajar: Disiplin Percaya diri Konsep diri akademik Penetapan tujuan Tanggung jawab Komitmen Kontrol diri*. Scopindo Media Pustaka.
- Burstiando, R., & Nurkholis, M. (2017). Permainan Invasi dan Permainan Netting untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Fundamental Siswa SD Negeri Se Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 167–177.
- DARMADI, D. R. H., & Pd, M. (2019). *Pengantar pendidikan era globalisasi: Konsep dasar, teori, strategi dan implementasi dalam pendidikan globalisasi*. An1image.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Gustiawati, R. (2017). Penerapan Materi Model Pembelajaran Permainan Kecil di dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Kelas Vi SDN Mekarsari 05 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 50–58.
- Ilham, D. (2019). Menggagas pendidikan nilai dalam sistem pendidikan nasional. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(3), 109–122.
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 21–27.
- Kusmanto, H., Fauzi, A., & Mulyono, L. E. H. (2022). PENGARUH KOMPETENSI APARATUR, BUDAYA KERJA DAN KUALITAS LAYANAN TERHADAP KINERJA SISTEM

- PEMERINTAHAN BERBASIS ELEKTRONIK DI KABUPATEN SUMBAWA. *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 3(4), 404–414.
- Latifah, L. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Pendekatan Teaching Game for Understanding (TGfU) Materi Bola Voli Di Kelas XI MIA. 1 SMA Negeri 2 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Serambi Akademica*, 9(11), 2140–2148.
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2021). *ANOVA untuk Penelitian Eksperimen: Teori dan Praktik dengan R*. Universitas Brawijaya Press.
- Nasrudin, N., & Maryadi, M. (2019). Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan dalam Pembelajaran di SD. *Manajemen Pendidikan*, 13(2), 15–23.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 166–172.
- Rahmawati, S. (2019). *EFEK MODERASI ACHIEVEMENT MOTIVATION PADA PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP ACADEMIC PERFORMANCE SISWA PADA MATA PELAJARAN EKONOMI: Survei pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri se-Kota Banjar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rismayanthi, C. (2021). *Peningkatan Kreativitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Rekreasi Melalui Outbound Di Sekolah*. Tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Sakir, M. U. H. (2019). *ANALISIS TINGKAT KESEKARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA SMAN 1 TAKALAR ANALISIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING OUTCOMES OF THE STUDENTS OF SMAN 1 TAKALAR*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Yani, R. S. I., Seri, H., Samsilayurni, S., & Lestari, W. (2022). HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS OTOMATISASI TATA KELOLA PERKANTORAN DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 PALEMBANG. *Ad-Man-Pend: Jurnal Administrasi Manajemen Pendidikan*, 4(2), 1–14.
- Yusuf, J., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 79–85.