

**PENGARUH *GAME* PADA *WARMING UP* TERHADAP EFEKTIVITAS
PROSES PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN
KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 BAGAN SINEMBAH**

SKRIPSI

*Di Ajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universita Islam Riau*



OLEH :

MAHERA YANI SIREGAR

156610219

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

2019

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mahera Yani Siregar
 NPM : 156610219
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : Pengaruh *Game* Pada *Warming UP* Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Bagas Sinembah

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Maret 2019



Penulis

Mahera Yani Siregar

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 SMA Negeri 1 Bagan Sinembah dan seberapa besar pengaruh itu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 160 siswa, yang terdiri dari 30 siswa sebagai sampel. 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 thitung $50 > 2,045$ tabel dengan taraf signifikan 0,05. Sedangkan besarnya pengaruh 12%.

Kata Kunci: Game, Warming up, 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 SMA Negeri 1 Bagan Sinembah and how much is the influence. This research is an experiment with descriptive quantitative approach. The population in this study consisting of 160 students, which are of 30 sample. 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 $t_{count} 50 > 2,045 t_{table}$ with significance level of 0.05. While the magnitude of the effect is 12%.

Keywords: Game, Warming up, Physical, Sport and Health Education Learning

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh *Game* Pada *Warming Up* Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Olahraga Di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah” yang disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau.

Shalawat beriring salam kita sampaikan kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW , yang merupakan professor umat sedunia, semoga kita mendapat syafa'atnya kelak, amin. Selanjutnya penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moril dan materil kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Drs. Daharis M.Pd selaku pembimbing dan selaku ketua jurusan yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Ibu Merlina Sari M,Pd sebagai sekretaris program study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Riau.
3. Bapak/Ibu Dosen dan Staf pegawai tatausaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan

sebagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peeneliti belajar di Universitas Islam Riau.

4. Teruntuk orang tua tercinta serta kakak dan adik yang selalu memberikan semangat dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari tuhan yang maha esa, amin.

November 2018

YANI SIREGAR

Pekanbaru,

MAHERA

156610219

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	7
1. Hakikat <i>Game</i> pada <i>Warming Up</i>	7
a. Pengertian <i>Game</i>	7
b. Tujuan <i>Game</i>	8
c. Manfaat <i>Game</i>	10
d. <i>Game</i> (permainan) pada <i>Warming Up</i>	11
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	13
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	13
b. Tujuan Pendidikan Jasmani	14
B. Kerangka Pemikiran	15
C. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sample	19
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrument Penelitian.....	21
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
F. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	25
B. Analisis Data	29
C. Interpretasi Data.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	33
B. Saran.....	33

DAFTAR PUSTAKA	34
----------------------	----

DOKUMENTASI	45
-------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Hasil skor angket efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebelum di terapkan <i>game</i> pada <i>warming up</i>	26
2. Hasil skor angket efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah setelah di terapkan <i>game</i> pada <i>warming up</i>	28
3. Perbedaan nilai pretest dan post-test	29



DAFTAR GRAFIK

1. Histogram efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebelum diterapkan *game* pada *warming up* 27
2. Histogram efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah setelah diterapkan *game* pada *warming up* 29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Angket.....	36
2. Program Game	37
3. Daftar Penghitungan Skor Pretest Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.....	39
4. Daftar Penghitungan Skor Posttest Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah	41
5. Perbedaan Skor Pretest -Posttest Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.....	43
6. Pencarian Nilai Simpangan Baku	44
7. Pencarian Nilai t_{hitung}	44
8. Pencarian Persentase pengaruh <i>pree test – post test</i>	44



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang – Undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, Pemerintah menjelaskan tentang fungsi Pendidikan Nasional. Untuk mewujudkan Undang – Undang RI No. 20 tahun 2003 tersebut salah satunya yaitu melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Melalui pendidikan jasmani, seorang anak dapat melakukan aktivitas jasmani sekaligus memperoleh pendidikan secara alami. Dengan aktivitas jasmani yang dilakukan, seorang anak dapat mengembangkan potensi fisik yang dimiliki, melatih stabilitas emosional, mengoptimalkan gerak dasar yang kurang sempurna dan mengembangkan karakter yang ada dalam dirinya. Selain itu, dengan aktivitas fisik atau jasmani anak akan belajar tentang nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari seperti saling menghormati sesama teman, suka menolong, mempunyai rasa simpati terhadap sesama, jujur dan pantang menyerah.

Dalam proses pembelajaran ada kalanya seorang guru menyisipkan game atau permainan guna membangkitkan semangat belajar siswa. Bermain

merupakan dorongan yang timbul langsung dari dalam diri individu, bagi anak merupakan pekerjaan sedangkan bagi orang dewasa lebih dimaknai sebagai hobi. Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain, namun bermain adalah bentuk dari proses pembelajaran sehingga bermain merupakan unsur yang sangat penting dalam proses pendidikan.

Untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani, permainan menjadi bentuk aktivitas yang sangat penting. Ketika bermain, semua fungsi tubuh baik jasmani maupun rohani anak akan ikut terlatih. Selain itu permainan merupakan sebuah jembatan untuk meningkatkan daya intelektual seorang anak. Dalam dunia pendidikan diakui suatu pernyataan bahwa makin banyak kesempatan bermain, makin sempurna penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya di masyarakat.

Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri atas pendahuluan (pemanasan), kegiatan inti dan penutup (pendinginan). Kegiatan pendahuluan (pemanasan) sangat perlu dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal itu dikarenakan pemanasan (*warming up*) adalah aktifitas mempersiapkan tubuh untuk menerima materi inti dari pembelajaran yang akan berlangsung.

Kegiatan pendahuluan (pemanasan) yang dilakukan di sekolah berpatokan pada pemanasan umumnya yaitu statis dan dinamis, atau hanya melakukan aktifitas lari lapangan. Ini sudah menjadi hal yang biasa di kalangan siswa. Sehingga banyak siswa yang tidak melakukan aktifitas pemanasan (*warming up*)

dengan sungguh-sungguh. Siswa cenderung menganggap mudah pemanasan karna sudah terus menerus di lakukan disetiap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tanpa adanya modifikasi atau perubahan metode.

Berdasarkan dari hal tersebut, seorang guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga alangkah baiknya berkreatifitas untuk mengembangkan permainan dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pada saat pemanasan dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa dan menyesuaikan pembelajaran gerak sesuai dengan karakter siswa. Oleh karena itu, guru harus banyak mengembangkan berbagai aktivitas permainan. Permainan dilakukan saat pemanasan selain untuk meningkatkan minat siswa tetapi juga untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani mengingat bahwa pendidikan jasmani sangat erat kaitanya dengan aspek keterampilan gerak.

Berdasarkan hasil pengamatan beberapa kali serta wawancara dengan guru penjasorkes dan siswa yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah mengenai pelaksanaan pemanasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dapat disimpulkan bahwa pemanasan yang diberikan oleh guru kurang efektif dan monoton. Hal ini dibuktikan dengan kondisi di lapangan, guru biasanya memberikan pemanasan yang kurang sesuai dengan karakter dan kebutuhan siswa seperti hanya menyuruh siswa lari keliling halaman sekolah saja tanpa memikirkan materi inti yang akan diberikan kepada siswa. Kondisi seperti kejadian tersebut tidak sesuai dengan dasar dilakukannya pemanasan karena pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan bagian-bagian tubuh yang banyak digunakan pada saat materi inti. Jika kondisi tersebut dibiarkan terus

menerus, maka tujuan dilakukan pemanasan yang sesungguhnya tidak akan tercapai. Selain banyak siswa yang kurang siap dalam melakukan olahraga, mereka juga bisa mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Untuk mengatasi hal tersebut, maka guru perlu mengembangkan berbagai aktivitas terutama saat pemanasan yang bisa membangkitkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes. Penerapan *game* atau permainan dalam pemanasan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat merubah pola pemanasan yang sebelumnya diberikan oleh guru dan menarik antusias siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes. Alasan peneliti menggunakan *game* atau permainan dalam pemanasan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran penjasorkes karena dalam *game* telah memiliki aspek psikomotor, kognitif dan afektif yang tinggi yang sudah sesuai apabila diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes.

.Dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Game Pada Warming UP Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan , maka penulis mencoba merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah lebih banyak mengeluh dan istirahat saat proses pembelajaran berlangsung
2. Sebagian siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah menganggap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melelahkan.
3. Proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah terasa jenuh dan sulit menghabiskan waktu.
4. Siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah merasa kegiatan warming up pada proses pembelajaran kurang menarik dan terkesan monoton.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah, peneliti membatasi permasalahan yang akan diangkat dalam skripsi ini dikarenakan keterbatasan waktu, dan sebagainya. Maka permasalahan pokok pada penelitian ini adalah “Pengaruh *Game* Pada *Warming Up* Terhadap Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah”.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di SMA Negeri 1 Bagan Batu.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa, sebagai masukan untuk meningkatkan semangat anak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.
2. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan dengan acuan dalam pembuatan skripsi.
3. Para pembaca, untuk menambah wawasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.
4. Penulis, untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian sarjana pada program study pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Islam Riau.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Game* Pada *Warming Up*

a. Pengertian *Game*

Dalam kehidupannya, manusia membutuhkan sesuatu yang bisa memberikan kepuasan batin. Orang rela mengeluarkan biaya besar hanya untuk sekedar menikmati pemandangan dan suasana yang bisa memberikan kesenangan dan kepuasan batin. Itulah sebabnya, tempat wisata, tempat bermain dan tempat hiburan lainnya sering penuh oleh pengunjung.

Game berasal dari Bahasa Inggris yang artinya permainan. Dunia permainan adalah dunia yang menyenangkan. Para pelaku permainan akan merasa terhibur dan senang dengan melakukannya. Dari kata “bermain” saja sudah menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak memberikan penyegaran pikiran dari berbagai aktifitas yang menjenuhkan.

Game (permainan) menurut Ismail dalam buku Cahyo (2011:14) adalah sebagai suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan dapat merupakan cara atau pendidikan yang bersifat mendidik. Sedangkan dalam buku Supendi dkk (2008:11) dikatakan bahwa bermain pada dasarnya adalah proses *experiential learning*, dimana pelakunya mengalami dan merasakan secara langsung. Dampak dan pengaruh yang ditimbulkan oleh proses ini akan mudah diserap, dipahami, dan diingat lebih lama dibandingkan jika hanya menggarap salah satu aspek saja.

Memang tidak semua jenis permainan bermanfaat dan mendidik. Banyak juga jenis permainan yang kurang bermanfaat, bahkan membahayakan perkembangan jiwa anak. Hal ini terpulang dalam jenis *game* (permainan) itu sendiri. Jika aspeknya bagus, banyak sekali aspek yang bisa diambil dari kegiatan bermain. Beberapa aspek tersebut di antaranya adalah berinteraksi sosial, menghargai pendapat orang lain, belajar empati, dan belajar bekerja sama dalam kelompok.

b. Tujuan *Game* (permainan)

Beberapa tujuan permainan yang di bahas dalam buku Supendi dkk (2007:13) secara garis besar dikategorikan ke dalam tiga kelompok;

1. Kerja sama kelompok (*team building*)

Team building sangat bagus untuk melatih peserta bekerja sama dalam memecahkan masalah, melatih kekompakan tim, membangun kepemimpinan (*leadership*), berempati terhadap orang lain, belajar bertanggung jawab dalam setiap tindakan, dan lain-lain. Kerja sama kelompok tidak akan solid (kokoh) tanpa adanya persaingan dalam grupnya. Oleh karena itu, dengan ditumbuhkan suasana kompetitif antar kelompok maka akan muncul naluri untuk bersaing dalam hal positif.

2. Menyegarkan suasana (*energizer*)

Tak dapat disangkal lagi, suasana bermain dalam kondisi bahagia bisa membuat mental bersemangat kembali. Pengaruh ini tidak hanya pada anak-anak saja, tetapi juga terjadi pada orang dewasa.

3. Mencarikan suasana (*ice breaker*)

Sering kali muncul suasana beku ketika dalam kegiatan yang membutuhkan konsentrasi besar, seperti kegiatan belajar, pelatihan dan lain-lain. Hal ini bisa disebabkan karena ketegangan dan terlalu serius atau beberapa individu masih belum mengenal baik beberapa teman sebayanya. Suasana seperti itu bisa diatasi dengan melakukan permainan.

4. Komunikasi (*communication*)

Membangun komunikasi efektif dalam bermain akan membantu kelompok dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan efisien.

5. Persepsi (*perception*)

Persepsi berkaitan dengan pemahaman peserta terhadap sesuatu berdasarkan proses identifikasi objek tersebut.

6. Pelajaran (*learning*)

Dengan melakukan permainan, kemampuan kognitif dan wawasan peserta akan terasah dan bertambah kaya.

Dari kategori yang dipaparkan diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa permainan bisa membantu suatu proses berjalan lebih baik dan memperoleh banyak hal positif yang menunjang kreativitas daya serap dan dara tanggap anak.

c. Manfaat *Game* (Permainan)

Permainan bisa dikategorikan ke dalam dua jenis, yaitu permainan pasif dan permainan aktif. Yang kita bahas di sini adalah permainan aktif, yaitu aktivitas bermain di mana pelaku secara aktif terlibat dalam permainan itu sendiri dan melibatkan berbagai aspek dari pelaku untuk merespon. Aspek- aspek yang terlibat tersebut diantaranya adalah aspek fisik (psikomotorik), kognitif, dan efektif (sikap). Oleh karena itu, dengan melakukan aktivitas ini, tidak hanya fisik saja yang terlatih, tetapi juga seluruh aspek kognitif dan efektif pun memperoleh manfaatnya. Beberapa aspek positif yang terkait dengan permainan dalam buku Supendi (2007:21) di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Aspek fisik

Aspek fisik melibatkan berbagai pertumbuhan motorik kasar dan motorik halus. Anak yang berkembang motorik kasarnya akan mampu dan terampil dalam melakukan kegiatan, seperti berlari, berguling, memanjat, dan sebagainya.

2. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif berkaitan dengan kemampuan anak dalam berfikir untuk mempelajari permasalahan yang dihadapi, memahami, dan kemudian

akan mencari cara untuk memecahkan persoalan tersebut. Kemampuan ini akan seiring dengan perkembangan tingkat berfikir secara logis.

3. Perkembangan mental psikologis

Aspek psikologis sangat penting dalam perkembangan jiwa. Bahkan dalam kehidupannya, faktor ini akan mendukung kebahagiaan dan kesuksesan kelak.

d. *Game* (permainan) pada *Warming Up*

Materi pembelajaran sangat berperan penting dalam pencapaian tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Materi pembelajaran tentunya mempunyai tiga aspek yang harus terlaksana didalam Rancangan Proses Pembelajaran (RPP). Aspek tersebut meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup. Kegiatan pendahuluan biasanya terdapat beberapa komponen seperti berdoa sebelum memulai kegiatan, absensi, *warming up* (pemanasan) dan penyampaian materi ajar oleh guru.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani *warming up* merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti. Menurut Giritwijoyo (2012:156) latihan pendahuluan (*warming up*) adalah peregangan dan pelepasan seluas mungkin pada persendian, tanpa adanya sentakan ataupun renggutan.

Sedangkan menurut Stone dan Kroll dalam buku Emral (2017:36) menjelaskan bahwa kegunaan pemanasan adalah membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo, dan ligament. Dari pararan diatas dapat ditarik simpulan bahwa setiap cabang olahraga memerlukan pemanasan (*warming up*) agar terhindar dari cedera.

Adapun bentuk pemanasan (*warming up*) dalam buku Emral (2017:36) di antaranya adalah *jogging*, *stretching* yang pasif dan aktif (dinamis), PNF (*proprio neuromuscular facialities*) dan aktivitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraganya.

Aktivitas *warming up* tentunya sangat perlu diinovasi agar pada kegiatan tersebut tidak menimbulkan rasa jenuh atau bosan saat melakukan rangkaian aktivitas *warming up*, apalagi ketika yang melakukan aktivitas tersebut merupakan peserta didik Sekolah Menengah Atas yang tentunya berbeda karakteristiknya baik, perkembangan emosional, kepribadian, intelektual maupun perkembangan fisik.

Salah satu tujuan *game* pada *warming up* (pemanasan) ini menurut Yusuf (2014) adalah untuk membangkitkan rasa kebebasan, pengharapan, dan juga kesenangan pada siswa untuk menerima pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, agar siswa melakukan *warming up* (pemanasan) dengan sungguh-sungguh tanpa ada unsur paksaan karena kegiatan *game* yang bervariasi dan memicu respon siswa sebelum menyampaikan materi inti pada proses pembelajaran.

2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pembangunan nasional dalam bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertakwa dan berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur dan beradap berdasarkan Pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia. Menurut Giriwijoyo (2012:78) Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti sehat dinamis, yaitu sehat disertai kemampuan gerak yang dapat memenuhi segala tuntutan gerak bagi keperluan sehari-hari. Sedangkan menurut Rosdiani (2012:89) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah program pendidikan yang wajib bagi semua warga negara peserta didik untuk membina kepribadian warga negara peserta didik menjadi manusia seutuhnya melalui pembinaan nilai-nilai dan semangat menerapkan nilai-nilai untuk mencapai pikiran, perasaan dan tindakan secara sempurna.

Dari beberapa kutipan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan umum yang memiliki tujuan untuk membantu tumbuh kembang anak sesuai dengan tujuan dari pendidikan jasmani. Proses dari pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani, permainan ataupun olahraga yang terpilih.

Dalam konsep ilmu faal pembelajaran olahraga dalam buku Giriwijoyo (2012:80) terdapat 3 misi pengemban penjas-or di sekolah, yaitu:

- 1) Pendidikan jasmani dengan sasaran domain kognitif, efektif, dan psikomotor dalam pengertian yang luas.
- 2) Pembelajaran olahraga (pembelajaran motorik) dengan sasarannya pengenalan/penguasaan berbagai macam kemampuan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan siswa agar menjadi lebih mudah mempelajari/menguasai keterampilan gerak kecabangan berbagai cabang olahraga, karena anak /siswa adalah sumber bibit olahragawan dimasa depan.
- 3) Pelatihan jasmani (olahraga) untuk memelihara/meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu kemampuan gerak yang mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Banyak orang yang belum mengetahui arti penting pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, mereka menganggap tujuan pendidikan jasmani hanya pelengkap proses pembelajaran di lingkungan sekolah, ada pula yang berpendapat, tujuannya adalah meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik, dan tidak bisa disangkal pula pasti ada yang mengatakan, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesemua jawaban tersebut benar adanya. Hanya saja barang kali bisa dikatakan kurang lengkap, sebab yang paling penting dari kesemua itu tujuannya bersifat menyeluruh.

Dalam buku Rosdiani mengatakan bahwa, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok atau perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.

B. Kerangka Pemikiran

Salah satu kegunaan *warming up* (pemanasan) dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah agar siswa lebih siap secara fisik untuk melakukan praktik lapangan yang akan dilakukan dalam proses pembelajaran.

Kegiatan *warming up* (pemanasan) di harapkan dapat mencegah terjadinya cidera dalam aktivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Warming up (pemanasan) cenderung di aplikasikan dalam bentuk lari keliling lapangan, atau hanya pemanasan statis yang di ulang-ulang setiap akan melakukan praktik lapangan, Sehingga menimbulkan kebosanan dan rasa jenuh pada diri siswa yang melakukan aktivitas pemanasan tersebut. Sedangkan untuk mengikuti kegiatan inti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus diawali dengan *warming up* (pemanasan). Untuk itu peneliti mengadakan observasi awal kesekolah guna melihat permasalahan di lapangan untuk dijadikan landasan peneliti. Peneliti melakukan observasi pada PPL (program pengalaman lapangan) di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.

Dari hasil observasi awal peneliti mendapatkan beberapa permasalahan yang berhubungan dengan *warming up* pada pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Seperti; siswa cenderung bermain pada saat melakukan *warming up* (pemanasan), tidak mengikuti pemanasan sesuai anjuran guru, dan menilai pemanasan yang dilakukan terlalu monoton sehingga tidak melakukan *warming up* (pemanasan) tersebut dengan serius.

Oleh sebab itu peneliti menerapkan *game* (permainan) dalam kegiatan *warming up* (pemanasan) dan melihat reaksi siswa setelahnya. *Game* (permainan) pada *warming up* (pemanasan) ini di harapkan dapat mengubah pandangan siswa terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Warming up (pemanasan) akan lebih efektif sebab adanya *game* (permainan) yang di harapkan dapat berpengaruh pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

C. Hipotesis

Berdasarkan masalah dan pemaparan diatas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut: Terdapat Pengaruh *Game* pada *Warming Up* Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu penyelidikan atau suatu usaha pengujian yang dilakukan secara teliti, dan kritis dalam mencari fakta-fakta atau prinsip-prinsip dengan menggunakan langkah-langkah tertentu. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen menggunakan 1 kelompok sampel (*one group pretest-posttest design*)

Menurut Solso dan Maclin dalam buku Kusumawati (2014:45) eksperimen adalah suatu penelitian yang didalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab -akibat. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk melihat pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah, dengan menggunakan rancangan eksperimen dari Kusumawati (2014:37) sebagai berikut :

Pre Test

Perlakuan

post test



(Kusumawati 2014:37)

O_1 : Nilai *pretest* atau tes awal

X : *Treatment* atau perlakuan

O_2 : Nilai *posttest* atau tes akhir

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto dalam buku Kusumawati (2014:93) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 1 Bagan Sinembah yang mengikuti proses pembelajaran penjasorkes yang berjumlah 160 siswa.

2. Sampel

Menurut Sukendro dan Setiowati (2012:48), sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki sampel. Teknik pengambilan sampel pada proposal ini adalah random sampling, artinya mengambil data secara acak dari populasi yang ditentukan. Data yang diambil sebagai sampel adalah seluruh siswa dalam 1 kelas yang berjumlah 30 siswa.

C. Defenisi operasional

Agar tidak terjadi penafsiran dan persepsi yang salah serta menghindari penyimpangan yang mungkin terjadi mengenai permasalahan yang dibicarakan, maka perlu penjelasan istilah-istilah berikut:

a. *Game* (permainan)

Game (permainan) adalah aktivitas yang melibatkan tubuh dan menghasilkan rasa senang terhadap pelakunya, sedangkan *Game* (permainan) menurut ismail dalam buku Cahyo (2011:14) adalah sebagai suatu kegiatan yang sangat menyenangkan dan dapat merupakan cara atau pendidikan yang bersifat mendidik.

b. *Warming up*

Warming up (pemanasan) adalah aktivitas pendahuluan pada tubuh yang bertujuan menyiapkan tubuh untuk menerima aktivitas sesungguhnya.

c. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi .

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Menurut Kusumawati (2014:104) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data

agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket FCE (*Formative Class Evaluation*) yang dikembangkan sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam angket FCE ini terdapat 4 komponen indikator efektivitas pembelajaran berupa;

1. Komponen hasil

Item pertanyaan dalam komponen hasil yaitu; pengalaman berkesan, keterampilan dan pengetahuan.

2. Komponen kemauan

Item pertanyaan dalam komponen kemauan yaitu; kesungguhan dan kesenangan.

3. Komponen metode

Item pertanyaan dalam komponen metode yaitu; kesegeraan belajar dan usaha belajar.

4. Komponen kerjasama

Item pertanyaan dalam komponen kerjasama yaitu; sikap kepada teman dan belajar kerjasama.

Pengumpulan data dilakukan dengan menjalankan angket FCE (*Formative Class Evaluation*) kepada responden, dan responden memilih salah satu jawaban berikut ini :

Table 1. Skor penilaian

No	Penilaian	Skor
1	Tidak	1
2	Tidak Tahu	2
3	Ya	3

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini guna mengumpulkan data sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan dalam penelitian ini khususnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

b. Perpustakaan

Perpustakaan adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

c. Angket FCE (*Formative Class Evaluation*)

Angket adalah sebuah pertanyaan dan jawaban yang akan responden isi sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden hanya perlu menceklis ataupun memberi silang pada pertanyaan yang sesuai dengan keadaan responden. Dalam

penelitian ini angket yang digunakan adalah angket FCE. FCE (*Formative Class Evaluation*) memuat Sembilan butir pertanyaan yang diajukan kepada siswa. Kesembilan pertanyaan- pertanyaan tersebut berisi tentang proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang di alami oleh siswa. Angket akan di berikan dua kali yaitu di diawal sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Di bawah ini angket FCE (*Formative Class Evaluation*) yang digunakan peneliti untuk mengetahui efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Menurut Subagyo (2011:55), kuesioner atau sistem angket mempunyai kelebihan tersendiri apabila dibandingkan dengan alat bantu lainnya, seperti misalnya dengan cara wawancara yang mempunyai kemampuan jelajah terbatas pada keadaan wawancara.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan ada penelitian ini menggunakan uji signifikansi “t”, yaitu untuk menguji kecocokan atas perbedaan pada suatu eksperimen yang menggunakan 1 (satu) kelompok sampel menurut Irianto (2004:126), yaitu dengan mencari jumlah kuadrat simpangan baku yang dapat di hitung dengan rumus;

$$SS = \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}$$

Kemudian di lanjut menguji t:

$$t = \frac{\bar{D} - \mu_0}{SD}$$

$\bar{D}$ = Rata – rata D

SD = *Standart deviation*

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95% dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila $t\text{-hitung} \geq$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila $t\text{-hitung} <$ dari $t\text{-tabel}$, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Untuk mendapatkan data tentang pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka di bandingkan dengan Angket FCE yang di berikan kepada siswa sebelum diberikan perlakuan *game* pada *warming up* dan sesudah diterapkan *game* pada *warming up*.tersebut.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Sebelum Diterapkan *Game* Pada *Warming Up*.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan selebaran angket FCE yang diisi oleh siswa setelah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana biasa dilakukan, yaitu pemanasan statis dan di lanjut dengan lari lapangan sekolah. Dari hasil jawaban siswa yang diperoleh melalui angket maka di ketahui bahwa tingkat efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebelum di terapkan *game* pada *warming up* yang tertinggi adalah 24 poin, dan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan sebelum di terapkan *game* pada *warming up* yang terendah adalah 17 poin. Dengan rata – rata skor angket siswa adalah 20,5, sedangkan median atau nilai tengannya adalah 21, serta standart deviasinya adalah 4,98.

Kemudian diketahui juga pada interval 17- 18 terdapat 6 orang atau sebesar 20%, pada interval 19-20 terdapat 8 orang atau sebesar 27%, pada interval 21-22 terdapat 9 orang atau sebesar 30%, pada interval 23-24 terdapat 7 orang atau sebesar 23% dan pada interval 25-26 tidak terdapat seorangpun.

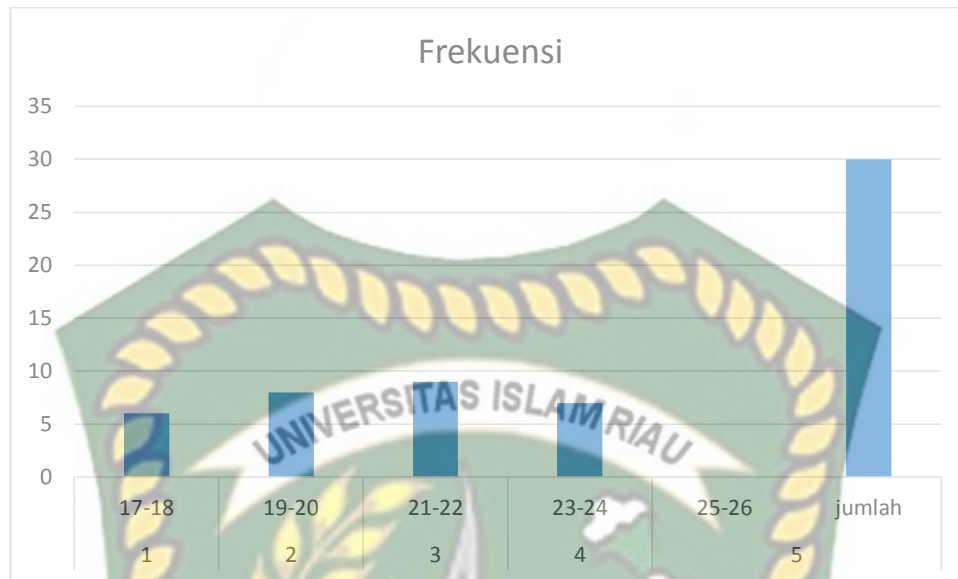
Untuk lebih jelasnya tentang hasil skor angket yang diperoleh dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Skor Angket Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Sebelum Diterapkan *Game* Pada *Warming Up*.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17-18	6	20%
2	19-20	8	27%
3	21-22	9	30%
4	23-24	7	23%
5	25-26	0	0%
	jumlah	30	100%

Sumber: Data Penelitian 2019

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut .



Grafik 1. Histogram Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Sebelum Diterapkan *Game* pada *Warming Up*.

2. Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Setelah Diterapkan *Game* Pada *Warming Up*.

Setelah diterapkan program *game* pada *warming up* yang telah direncanakan sebelumnya maka diberikan lagi angket FCE kepada siswa dengan butir pertanyaan yang sama untuk dapat diketahui perubahan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. Dari angket yang diperoleh maka diketahui bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa SMA Negeri 1 Bagan Sinembah setelah diterapkan *game* pada *warming up* yang tertinggi adalah 27 poin, dan proses

pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan setelah diterapkan *game* pada *warming up* yang terendah adalah 18 poin. Dengan rata-rata skor siswa adalah 23, , sedangkan median atau nilai tengahnya adalah 23,5, serta standart deviasinya adalah 45,79.

Kemudia diketahui juga pada interval 18-19 terdapat 4 orang atau sebesar 13%, pada interval 20-21 terdapat 4 orang atau sebesar 13%, pada interval 22-23 terdapat 7 orang atau sebesar 23%, pada interval 24-25 terdapat 10 orang atau sebesar 34%, dan pada interval 26-27 terdapat 5 orang atau sebesar 17% .

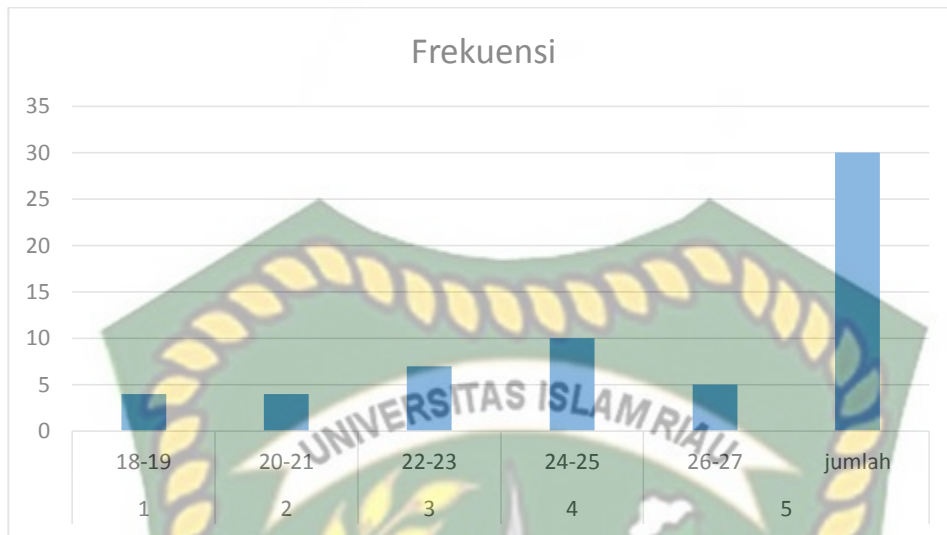
Untuk lebih jelasnya tentang hasil skor angket yang di peroleh dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 2. Hasil Skor Angket Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Setelah Diterapkan *Game* pada *Warming Up*.

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	18-19	4	13%
2	20-21	4	13%
3	22-23	7	23%
4	24-25	10	34%
5	26-27	5	17%
	jumlah	30	100%

Sumber: Data Penelitian 2019

Data yang tertuang pada table di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut .



Grafik 2. Histogram Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Setelah Diterapkan *Game* pada *Warming Up*.

E. Analisis Data

Berdasarkan analisis data yang telah dikumpulkan dan diolah dengan menggunakan data statistik untuk mengetahui pengaruh dari penerapan *game* pada *warming up* terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka terdapat perbedaan mean masing-masing kelompok data yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Nilai Pre-test dan Post-test

	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>	Persentase Peningkatan
Mean	20,5	23	12%
t-hitung	50	T Hitung > T Tabel (signifikan)	
t- tabel	2,045		

Sumber : Data Penelitian 2019

Setelah pelaksanaan *pre-test* dilakukan didapat hasil skor angket efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebelum diterapkan *game* pada *warming up* dengan mean = 20,5, sedangkan setelah diterapkan *game* pada *warming up* kemudian dilakukan *post-test* atau penyebaran angket dengan butir pertanyaan serupa didapatkan mean = 23. Jadi $\text{mean post-test} > \text{mean pre-test}$ yakni $23 > 20,5$. Hal ini berarti efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesudah diterapkannya *game* pada *warming up* lebih baik dari waktu sebelum diterapkannya *game* pada *warming up*. Ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebesar 12%.

Hal ini juga dibuktikan dengan uji t, dari perhitungan didapatkan $t\text{-hitung} = 50$ sedangkan $t\text{-tabel} = 2,045$. Dari perbandingan kedua nilai t tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebesar 12%.

F. Interpretasi Data

Dari Analisa yang telah dikemukakan sebelumnya yaitu didapatkan $t\text{-hitung} = 50$ sedangkan $t\text{-tabel} = 2,045$ maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Bagan

Sinembah. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian program *game* pada *warming up* sangat baik apabila diterapkan terus menerus dan secara berkesinambungan maka akan terus meningkatkan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah menjadi lebih baik lagi,

Jika kita analisis proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di setiap pertemuan yang materi pembahasannya harus di praktekkan dilapangan maka disertai dengan *warming up* terlebih dahulu. *Warming up* berbentuk *game* (permainan) akan membuat siswa melakukan pemanasan dengan tidak merasa terpaksa, bahkan tanpa sengaja memberikan efek-efek senang pada diri siswa sehingga melakukan gerakan dengan sepenuh hati dan sungguh-sungguh. Hal ini menciptakan suasana pembelajaran menjadi lebih efektif. Sehingga siswa lebih menyerap penyampaian materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam bentuk teori ataupun praktek.

Hal tersebut didukung dengan teori Smith (dalam Hartati dkk,2012:30) yang menyatakan bahwa bermain merupakan dorongan yang timbul langsung dari dalam diri individu, bagi anak merupakan pekerjaan sedangkan bagi orang dewasa lebih dimaknai dengan hobi. Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain, namun bermain adalah bentuk dari pembelajaran sehingga bermain merupakan unsur yang sangat penting dalam proses pendidikan. Untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani, permainan menjadi bentuk aktifitas yang sangat penting.

Berdasarkan pada pendapat ahli tersebut maka untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dapat dilakukan dengan program *game* (bermain) . Dengan demikian diharapkan tujuan diterapkannya *game* pada *warming up* dapat dicapai semaksimal mungkin, telah terbukti juga bahwa penerapan *game* pada *warming up* dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan membuat proses pembelajaran lebih efektif.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

C. KESIMPULAN

Berdasarkan interpretasi data yang telah dikemukakan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *game* pada *warming up* terhadap efektivitas proses pembelajaran di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah sebesar 12 %

D. Saran

Saran –saran yang dapat penulis berikan adalah:

- 1) Kepada siswa agar lebih serius dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- 2) Kepada guru olahraga, terus memberikan pengarahan dan menginformasikan tujuan dari *game* pada *warming up* terhadap siswa, agar siswa tau dan termotivasi para pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 3) Kepada kepala sekolah, agar lebih memperhatikan kelengkapan sarana dan prasarana olahraga demi terwujudnya suasana pembelajaran yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Huda, Achmad dan Taufiq Hidayat. 2016. *Pengaruh Pemanasan Dengan Permainan Kecil Terhadap Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02
- Amik Erwansyah, Achmad dan Bambang Ferianto T.K. 2016. *Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong Dalam Pembelajaran PJOK*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 04 Nomor 02
- Aziz Syukron, Nur. 2014. *Peningkatan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Game Warming Up Pada Siswa Kelas XI MA Darussalam Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang Volume 2 No. 1
- Cahyo, Agus N. 2011. *Game Khusus Penyeimbang Otak Kanan & Kiri*. Yogyakarta: Flashbooks
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: KENCANA.
- Giriwijoyo, Santoso. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media
- Kusumawati, Mia. 2014. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bekasi: Alfabeta.
- Rifki Saputra, Khoirul. 2015. *Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02

- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Subagyo, Joko. 2011. *Metode Penelitian Dalam Teori & Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukendro dan Ade Setiowati. 2012. *Metodology Penelitian Olahraga*. Jambi: Rossy FC.
- Supendi, Pepen. 2008. *Fun Game 50 Permainan Menyenangkan Di Indoor & Outdoor*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Yusuf, Willys Bacharudin. 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 Volume 02 Nomor 01