

PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMANASAN TERHADAP KESIAPAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK di SMPN 1 TUBAN

Erwin Yusuf Tirtana¹, Sasminta Christina Yuli Hartati²

Universitas Negeri Surabaya^{1,2}
E-mail: erwin.18059@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pada proses pembelajaran PJOK terdapat berbagai aspek yang perlu diperhatikan, utamanya pada pendahuluan pembelajaran yaitu memastikan kesiapan siswa pada saat pemanasan. pembelajaran PJOK memerlukan kondisi tubuh peserta didik dalam keadaan yang baik serta siap untuk dipakai bergerak aktif. Pilihan yang baik salah satunya menggunakan permainan kecil karena mengandung berbagai gerakan dan dapat juga menyiapkan konsentrasi peserta didik dan juga memiliki aktifitas bermain didalamnya. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban. Penelitian menerapkan eksperimen semu dan pendekatan yang diterapkan adalah kuantitatif serta menggunakan desain *one group pre test-post test*. Populasi dari penelitian ini ialah siswa kelas VIII SMPN 1 Tuban dengan jumlah 6 kelas serta *sample* siswa kelas VII B sebanyak 32 siswa melalui pemilihan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data dengan menghitung jumlah HR menggunakan teknik palpasi atau meraba bagian tubuh tepatnya dibagian pergelangan tangan. Menggunakan *stopwatch* untuk menghitung jumlah denyut selama 30 detik dan hasil perhitungan kalikan dua untuk mendapat jumlah denyutan per menitnya. Melihat pada analisis dari hasil data menggunakan statistik, terjadi pengaruh pada permainan kecil terhadap kesiapan pada siswa SMPN 1 Tuban dengan peningkatan signifikan. Kesimpulannya adalah ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban.

Kata Kunci: Pemanasan, Kesiapan, Permainan kecil

THE INFLUENCE OF APPLICATION OF SMALL GAMES IN WARMING ON STUDENTS' READINESS IN PJOK LEARNING at SMPN 1 TUBAN

Abstract

In the PJOK learning process there are various aspects that need attention, especially in the introduction of learning, namely ensuring students' readiness during warm-up. PJOK learning requires students' body conditions to be in good condition and ready to be used to move actively. A good choice is to use small games because they contain various movements and can also prepare students' concentration and also have playing activities in them. The aim of the study was to determine the effect of applying mini games in warming up on students' readiness for PJOK learning at SMPN 1 Tuban. The research used a quasi-experimental approach and the approach used was quantitative and used a one-group pre-test-post-test design. The population of this study were students of class VIII SMPN 1 Tuban with a total of 6 classes and a sample of class VII B students consisting of 32 students through the selection of cluster random sampling technique. Retrieval of data by calculating the number of HR using palpation techniques or feeling parts of the body precisely at the wrist. Use a stopwatch to count the number of beats for 30 seconds and multiply the result by two to get the number of beats per minute. Looking at the analysis of the results of the data using statistics, there is an effect of small games on the readiness of students at SMPN 1 Tuban with a significant increase. The conclusion is that there is an effect of implementing small games in warming up on students' readiness in PJOK learning at SMPN 1 Tuban.

Keywords: Warming up, Readiness, Little games

PENDAHULUAN

Pendidikan pada umumnya mempengaruhi potensi peserta didik dalam komponen kognitif, afektif dan psikomotor oleh sebab itu pendidikan jasmani termasuk bagian yang tidak terpisahkan pada pembelajaran umum lainnya. Penyaluran melalui aktivitas jasmani, setiap individu akan mendapatkan macam-macam pengalaman yang penting terkait kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, ketrampilan, dan sebagainya (Kristiyandaru et al., 2020:2). Melalui aktivitas olahraga atau modifikasi olahraga maka pendidikan serta aktivitas jasmani dapat tersampaikan kepada peserta didik lebih maksimal.

Pendidikan merupakan aspek yang sangat utama bagi masyarakat dan terpantau aktif oleh pemerintah guna menaikkan kompetensi masyarakat Indonesia untuk memajukan negara dan layak bersaing dengan negara maju lainnya. Tidak terlepas mengenai pendidikan Olahraga yang menjadi materi serta masuk dalam kurikulum wajib di sekolah sehingga tetap tidak boleh ditinggalkan atau dikeselahkan dari mata pelajaran wajib lainnya karena memiliki nilai yang sama.

Pada kegiatan belajar mengajar, membutuhkan usaha yang strategis utamanya bagi guru PJOK untuk bisa membawa peserta didik pada tingkat maksimal yang baik dalam menangkap materi-materi yang berjalan selama pembelajaran berlangsung. Ini dapat dipengaruhi pada bagaimana guru memberikan pendahuluan pembelajaran seoptimal mungkin dan sebaik mungkin supaya pembelajaran dapat berjalan lancar hingga akhir. Untuk itu ada berbagai hal yang perlu diperhatikan yang utamanya pada kesiapan dari peserta didik itu sendiri.

Beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan oleh guru PJOK dalam mempersiapkan proses pembelajaran yang akan ia berikan ke siswa seperti ketika memperhatikan dan menjamin kesiapan peserta didik saat akan menangkap materi yang disampaikan oleh guru pengajar. Mata pelajaran PJOK sendiri mengharuskan tubuh dari siswa-siswi sudah dikondisi yang optimal serta dalam kondisi baik dan siap untuk dipakai untuk melakukan gerak yang pada dasarnya mata pelajaran penjas melibatkan anggota gerak manusia sehingga ketrkaitan kesehatan fisik serta kesiapan mental terhubung dan langsung yang secara otomatis dan bisa menjadikan peserta didik seperti melakukan latihan, belajar berinteraksi, meningkatnya kebugaran setiap siswa, serta memberikan stimulan untuk tubuh pada perkembangan yang baik sekaligus berpengaruh pada sikap dan karakter peserta didik.

Dalam fakta lapangan saat ini banyak peserta didik yang mengalami pemerosotan atau belum maksimal dalam belajar serta bergerak untuk aktif karena pembatasan yang diterapkan pemerintah. Tepatnya pada pembelajaran PJOK dimasa pandemi Covid-19 sekarang yang mengharuskan peserta didik terus berusaha memenuhi kecukupan aktivitas gerak yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh peserta didik. Menurut Savage et al., (2020) pembelajaran sekarang ini menunjukkan bahwasanya ketenangan mental dalam memutuskan suatu perkara akan menjadi menurun serta merugikan tiap individu siswa akibat efek dari keterbatasan aktivitas dimasa pandemi Covid-19.

Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan proses yang dilakukan pendidik pada proses perolehan ilmu dan pengetahuan pada suatu lingkungan belajar untuk mewujudkan tujuan pendidikan. Keberhasilan pembelajaran dapat dilihat dari hasil keberhasilan siswa, untuk mendapatkan hasil yang baik maka pendidik harus membuat strategi pembelajaran yang baik. Namun saat ini dimasa pandemi Covid-19 membuat pemerintah harus mengalami perubahan dalam berbagai sektor, salah satunya sektor pendidikan. Pandemi Covid-19 ini disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) yaitu virus yang menyerang sistem pernapasan sehingga pemerintah memberlakukan kebijakan sosial distancing untuk mengurangi penyebaran virus ini.

Pandemi Covid-19 memberi efek pada pola serta metode kita mendidik karena termasuk penyakit yang terus menular sehingga menjadi masa pandemi. Sebagian dari lembaga pendidikan, ini meliputi sekolah ditutup, di bawah kebijakan “jarak sosial” mendunia yang kuat (Kim & Park, 2021). Sebelumnya mereka dapat berinteraksi dan bergerak tanpa adanya halangan karena penurunan gerak terjadi pada peserta didik dimasa pandemi yang terjadi sekarang ini. Peserta didik menjalani kehidupan yang menyenangkan dan mengejar tujuan akademis

mereka sebelum pandemic, namun sekarang ini mereka tidak bisa belajar sambil menikmati kehidupan yang penuh dengan interaksi sosial (Karasmanaki & Tsantopoulos, 2021).

Dimasa Pandemi Covid-19 berefek pada peserta didik yang tentu berakibat menurunnya minat belajar pada saat menjalani aktivitas gerak dan saat pembelajaran PJOK. Berkurangnya waktu pembelajaran serta berkurangnya aktivitas gerak mereka diluar jam pembelajaran menjadi alasannya. Selain itu, terkait dengan resiko kesehatan yang lebih besar seperti keaktifan gerak dan obesitas yang dapat menurunkan kualitas hidup bisa timbul akibat kurangnya aktifitas fisik (Siong & John, 2021). Menurut Samadhi & Riastini (2017) tindakan gerak aktifnya siswa dapat menyumbang lebih banyak kesempatan untuk mendapat interaksi bertemu dengan wawasan baru.

Pada zaman globalisasi saat ini banyak anak muda yang memiliki minat terhadap alat elektronik seperti *handphone*, komputer atau laptop dan berbagai alat digital lainnya. Hal tersebut tidak sepenuhnya salah sebagai alat hiburan bagi mereka namun kecenderungan berdiam diri ketika bermain alat tersebutlah yang menjadikan mereka banyak berdiam diri duduk maupun tidur. Hal tersebut memberikan efek buruk pada tubuh mereka apalagi mereka pada masa tumbuh kembang dan membutuhkan gerak yang cukup. Menurut Adnan, Shaharudin, Rahim, & Ismail (2020) ternyata siswa dalam belajarnya bisa menjadi sangat kurang aktif dan saat menyampaikan aspirasi berupa pemikirannya ketika menerapkan pada pembelajaran *online*, pada akhirnya mereka mengalami jenuh dan muncul rasa membosankan pada suasana pada pembelajaran. Factor lain yang menyebabkan mereka akan dirugikan adalah pada faktor lingkungan dan area untuk bermain pada saat ini telah menjadi sangat kecil dan sempit sehingga berakibat tidak maksimalnya anak-anak untuk bergerak serta bermain secara leluasa.

Menurut Khasan, Rustiadi, & Annas (2013) Kemampuan fisik seseorang atau tingkat keadaan tubuh seseorang itu tergantung pada: perkembangan usia, riwayat keturunan atau bawaan organ secara *genetic* seperti jantung, sirkulasi darah dan kinerja otot, mekanisme pengendalian dan pengatur koordinasi sistem syaraf pusat, kemampuan kinerja pikiran untuk merealisasikan bagaimana tingkat kemampuan fisik dan usia lamanya latihan. Pada kesiapan fisik dan mental siswa-siswi perlu terlaksana dan mendapat perlakuan yang tepat supaya peserta didik sudah dalam keadaan yang siap mengikuti pembelajaran PJOK. Pendapat Wibowo (2016) Aktivitas fisik adalah bisa pengembangan dimana dilaksanakan oleh siswa dengan membuat suatu hal dengan pengembangan, bisa melalui permainan ataupun melakukan aktivitas fisik di dalam ataupun di lapangan.

Olahraga sendiri menggabungkan antara kinerja otak atau pikiran dengan fisik atau tubuh seseorang. Banyak sekali macam olahraga dan aktifitas bermain yang bisa menjadikan minat seseorang terhadap aktifitas gerak meningkat sadar maupun tidak sadar. Keuntungannya adalah dari minat individu kepada permainan atau aktifitas fisik maka tubuh seseorang terutama bagian sendi otot dan juga organ pernafasan menjadi terstimulasi untuk terlatih dan berkembang. Semakin tinggi intensitas latihan maka akan semakin terbiasa tubuh menjalani aktifitas dibawah intensitas latihan tersebut. Maka olahraga dapat menunjang aktifitas diluarnya sehingga beraktifitas normal lebih optimal.

Pada wawancara yang penulis lakukan terhadap Bapak Dondy Satriyo Wahono, S. Pd. Selaku pendamping PLP serta sekaligus guru PJOK SMPN 1 Tuban mengatakan tentang bagaimana guru PJOK memiliki peran banyak terhadap maksimal tidaknya pembelajaran itu berlangsung, perlu berbagai strategi dan variasi didalamnya untuk tetap menjadikan pembelajaran tersebut menarik. Menurut Hartati et al., (2013:1) pada dasarnya setiap individu atau insan manusia memiliki rasa minat untuk bermain. Penerapan permainan dalam pembelajaran menjadikan efektifnya materi serta kecukupan gerak peserta didik dapat tercapai sesuai tujuan dari pembelajaran PJOK.

Menurut Hartati et al., (2013:26) permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak memiliki peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Permainan kecil sendiri bisa memudahkan guru atau pembina untuk memberikan aktivitas gerak yang tidak menyulitkan mereka serta bisa diatur sesuai dengan karakteristik siswa. Menurut Hartati et al., (2013:1) manfaat yang banyak dan dapat didapat dari aktifitas bermain yaitu pada fisik-motorik, kecerdasan dan emosional.

Dapat disimpulkan bagaimana bermain dapat menjadi cara yang efektif karena pada penerapannya bisa mencakup ketiga aspek penting yang sangat berkaitan.

Pada fakta lapangan menunjukan siswa masih kurang semangat dan maksimal saat melakukan peregangan atau pemanasan. Pemanasan berupa permainan kecil tentu mengandung gerakan yang cepat sehingga akan membuat siswa akan bergerak lebih cepat dan terus menerus hal ini mengakibatkan siswa akan belajar tentang hal kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Pemanasan yang tepat dapat ditandai dengan meningkatkannya suhu tubuh sehingga akan memperlancar peredaran darah yang menyebabkan aliran darah oksigen dalam tubuh lancar, selain itu memperbaiki kontraksi otot sehingga dapat mencegah cedera otot.

Guru PJOK penting memiliki cara-cara saat melakukan pemanasan di pendahuluan pembelajaran supaya siswa memiliki minat diri dan tubuh yang siap serta baik. Pemanasan adalah aktivitas tubuh berupa peregangan sebagai persiapan fisik sebelum melakukan olahraga atau aktivitas gerak lainnya. Tingkat baiknya kesiapan siswa akan menentukan maksimalnya mereka mendapat materi serta bergerak aktif. Menurut Hartati et al., (2013:23) Pada dasarnya tujuan pemanasan dilakukan adalah untuk a) meningkatkan suhu tubuh, b) melenturkan otot-otot yang masih kaku, c) menyiapkan bagian-bagian tubuh yang banyak digunakan untuk materi inti, dan d) tentunya untuk meminimalisir terjadinya cedera. Pemanasan sebelum pembelajaran PJOK bisa saja diberikan melalui aktivitas bermain namun tetap dapat terarah dan tersampainya sesuai materi yang ada dalam pembelajaran.

Pemanasan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh anggota gerak untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang akan dilakukan. Dalam pemanasan gerakan yang dilakukan yakni aktivitas peregangan statis, peregangan dinamis dan gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Tujuan adanya pemanasan dilakukan agar tubuh siap secara mental dan fisik sebelum melakukan olahraga, apabila pemanasan dilakukan dengan benar dan tepat akan meningkatkan performa saat melakukan aktivitas olahraga. Namun apabila dalam melakukan aktivitas olahraga tanpa dilakukan pemanasan dapat membuat anggota tubuh menimbulkan beberapa risiko, seperti risiko terkilir dan kram otot saat melakukan aktivitas olahraga. Kesiapan jasmani siswa juga merupakan hal yang penting dalam pembelajaran PJOK supaya siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Pemanasan yang menarik penting diberikan kepada siswa agar siswa melakukan aktivitas pemanasan dengan bersungguh-sungguh. Kesiapan siswa dalam melakukan pemanasan yang menarik yakni ditandai dengan siswa bersemangat dalam melakukan aktivitas pemanasan. Dalam hal ini pemanasan berbentuk permainan kecil juga membuat siswa untuk bertindak dan berpikir analitis dikaitkan dengan pola lingkungan dan pola pergerakan siswa. Siswa yang melakukan pemanasan dengan permainan kecil membuat siswa berada dalam kondisi untuk berpikir cermat sehingga merangsang otak untuk memberikan respon yang tepat. Selain itu pemanasan berupa permainan kecil membuat siswa juga belajar tentang kesiapan hal ini menjadikan kondisi siswa lebih siap secara fisik untuk melaksanakan aktivitas yang cukup berat.

Menurut Sandi (2016) pada jurnal yang ia buat menjelaskan tentang latihan fisik atau aktivitas tersebut langsung mempengaruhi mempengaruhi sistem kardiovaskular, baik efek yang parah ataupun efek akut. Efek akut dari latihan fisik adalah menaikkan denyut nadi serta juga frekuensi pernapasan. Menurut Marx et al., (2018) detak jantung *Heart Rate* (HR) berdasar *zona* latihan sudah menjadi cara yang terkenal di dunia olahraga dan bisa diterapkan guna mengetahui sudah atau tidaknya seseorang berlatih hingga memasuki *zona* latihan tau belum dengan memantau HR maksimum seseorang tersebut. Pada pemantauan HR maksimal individu tersebut bisa kita dapatkan hasil sesuai dengan apa yang kita targetkan. Kesiapan adalah kondisi dimana siswa mendapat beban yang lebih berat. Disini siap yang dimaksud adalah pembelajaran PJOK yang berwujud kondisi fisik siswa sudah sesuai seperti tujuan dari pemanasan. Menurut Marx et al., (2018) banyak sekali pengukuran denyut jantung atau nadi yang menggunakan cara meraba di area tangan atau leher.

Denyut nadi jantung diketahui menjadi penanda akan tingkat intensitas seseorang dalam melakukan aktifitas. Misal seseorang sedang duduk dan memiliki denyut rendah maka dapat disimpulkan ia sedang melakukan aktifitas yang rendah atau bisa disebut dengan denyut nadi istirahat. Sebaliknya jika seseorang sedang berlari serta

memiliki denyut nadi yang tinggi maka dapat dikatakan ia sedang berada dalam intensitas gerak yang tinggi atau disebut denyut nadi zona latihan.

Dari sumber dan journal serupa mengenai pemanasan dan juga kesiapan siswa, guru bisa menjadikan aktivitas bermain melalui permainan kecil sebagai strategi yang bisa diterapkan. Lebih banyak keuntungan yang didapati serta juga waktu yang bisa singkat menjadikan permainan kecil memberi kemudahan dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan pilihan macam permainan yang beragam untuk bisa diterapkan pada pendahuluan pembelajaran dimasa sekarang.

Penelitian terdahulu yang dikerjakan oleh Suhendra, Samodra, & Gustian (2021). Hasil uji coba pada bersekala yang lebih besar mendapatkan hasil rata-rata denyut nadi 81% yang dilakukan sesudah pemanasan, dari data tersebut menguatkan bahwasanya pemanasan menggunakan *game* dapat menjadi cara yang efektif. Dalam penelitian sejenis menurut Sholihin (2019) memiliki pengaruh terhadap pemanasan dalam menerapkan permainan kecil dan ditujukan bagi siswa kelas VIII MTsN 1 Pacitan dengan menunjukan nilai taraf signifikan yakni sebesar $0,585 > 0,05$. . Maka seorang guru bisa memastikan kesiapan fisik dan psikis siswanya melalui pemanasan dengan permainan kecil agar siswa lebih maksimal dan minat aktif ketika menjalankan pembelajaran.

. Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dijelaskan bahwasannya penerapan permainan kecil didalam pendahuluan pemanasan pembelajaran yang diharapkan memberikan manfaat pada peningkatan kesiapan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK yang pada manfaat dari permainan kecil yang beragam serta sesuai dengan tujuan pembelajaran dan bisa untuk diterapkan disekolah-sekolah. Meaksimalnya pemanasan pada pembelajaran PJOK memberi dampak yang penti ng kepada kelangsungan pembelajaran inti hingga akhir. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban”.

METODE

Penelitian menerapkan eksperimen semu yang memiliki penjelasan yaitu sebuah eksperimen yang menghubungkan sebab serta akibat antar variable, pendekatan yang diterapkan adalah kuantitatif karena pada penelitiannya tidak ada kelompok kontrol serta tidak memiliki subjek tida. Menurut Maksum (2018:14) menjelaskan tentang pendekatan kuantitatif yang didalam penelitian dicirikan memiliki pengujian teori/hipotesis dan menggunakan beberapa instrument tes yang harus standart. Dalam penelitian menggunakan Desain penelitian *one group pre-test post-test design*.

Populasi pada penelitian ialah siswa kelas VIII SMPN 1 Tuban dengan jumlah jumlah 6 kelas. Teknik pengambilan data yang diterapkan adalah *Cluster Random Sampling*. Menurut Maksum (2018:67) Dalam *cluster sampling*, penentuan yang akan dipilih bukanlah perorangan atau individu, tetapi langsungkelompok atau area yang bisa disebut sebagai *cluster*. Jumlah kelas VIII memiliki 6 kelas, penentuan *sample* untuk kelas adalah dengan membuat 6 kertas lintingan dan setiap kelas diwakili oleh ketua kelas yang nantinya dia bertugas untuk mengambil secara acak kertas undian tersebut dan yang menjadi *sample* adalah ketua kelas yang mengambil undian bertuliskan *sample* lalu yang mendapatkan undian bertuliskan *sample* adalah VIII B.

Pengambilan data dengan menghitung jumlah HR menggunakan teknik palpasi atau meraba bagian tubuh tepatnya dibagian pergelangan tangan. Menurut (Kristiyandaru et al., 2020:93) Gunakan *stopwatch* untuk menghitung jumlah denyut selama 30 detik. Hasil perhitungan kalikan dua untuk mendapat jumlah denyutan per menitnya. Pengambilan HR dilakukan sebelum dan sesudah melakukan gerakan dalam bermain menjala ikan dan estafet bola, permainan tersebut dipilih karena sederhananya peraturan dan tergolong mudah untuk dilakukan dan senang dilakukan, komponen kebugaran yang tercakup antara lainya seperti *strength*, *speed*, *power* dan *endurance* serta mengarah ke kebutuhan gerak tubuh pada materi inti. Teknik analisis data menggunakan SPSS untuk mengetahui dan mencari nilai *mean*, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan uji T dari data seluruh siswa apakah mengalami peningkatan denyut nadi ataukah tidak.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban sebelum melakukan pembelajaran PJOK maka peneliti akan memaparkan dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* yaitu pengerjaan analisis data dari rekapnya detak jantung atau denyut nadi dari siswa sebelum melakukan dan sesudah melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil sebelum pembelajaran PJOK pada satu kelas siswa di SMPN 1 Tuban yang memiliki jumlah 32 siswa maka dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Hasil Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Min	Max
<i>Pre-Test</i>	32	44,88	69,919	8,362	22	60
<i>Post-Test</i>	32	70,00	98,839	9,942	49	91

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

1. Pada saat *pre-test* hasil menghitung denyut nadi sebelum *treatment* pemanasan memiliki nilai rata-rata sebesar 44,88, nilai varian sebesar 69,919, standar deviasi sebesar 8,362, nilai paling rendah 22 dan nilai yang paling tinggi 60
2. Pada saat *post-test* hasil menghitung denyut nadi sesudah *treatment* pemanasan memiliki nilai sebesar rata-rata 70,00, nilai varian sebesar 98,839, standar deviasi sebesar 9,942, nilai paling rendah 49 dan nilai yang paling tinggi 91

Tabel 2 Uji Normalitas

Data	N	Sig	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	32	0,176	Normal
<i>Post-Test</i>	32	0,045	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas pengujian memakai (*kolmogrov-smirnov*) terdapat signifikan dari data *pre-test* dan *post-test* hasil dari menghitung denyut nadi adalah normal pada hasil menghitung *pre-test* karena dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ dan data tidak normal pada hasil menghitung *post-test* dengan nilai *p-value* $0,000 > 0,05$

Tabel 3 Uji Homogenitas

Data	N	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Pre test</i>	32	0,497	Homogen
<i>Post test</i>			

Berdasarkan tabel 3 hasil uji homogenitas menunjukkan bahwasanya nilai *based on mean* sebesar $0,497 > 0,05$ untuk itu data pada penelitian dapat dikatakan homogen.

Tabel 4 Uji T

Data	N	Mean	T _{hitung}	T _{tabel}	Nilai Sig.	Ket.
------	---	------	---------------------	--------------------	------------	------

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Pre Test	32	44,88	15,765	2,0395	0,00	signifikan
Post Test	32	70,00				

Berdasarkan tabel 4 hasil uji T pada pengerjaannya menunjukkan $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $15,765 > 2,0395$ maka signifikansi yang terjadi pada data tersebut. Didapati nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pada *pre-test* dan *post-test*. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu adanya pengaruh terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing tes.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan mengenai dari hasil perhitungan data penelitian tentang pemanasan permainan kecil yang diterapkan pada saat pemanasan di pembelajaran PJOK SMPN 1 Tuban. Pada pembelajaran di bagian pendahuluan pembelajaran yaitu memanfaatkan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil sebagai aktivitas yang maksimal untuk mereka menyiapkan anggota tubuh dan maksimal mengikuti pembelajaran. Pada jurnal yang dibuat Sandi (2016) pada jurnal yang ia buat menjelaskan tentang latihan fisik atau aktivitas tersebut langsung mempengaruhi mempengaruhi sistem kardiovaskular, yaitu naiknya denyut nadi dan detak jantung. Sebelum melakukan aktivitas fisik pada pembelajaran perlu adanya pemanasan. Menurut Howie & Bagnall (2015) mendefinisikan pemanasan adalah sebagai aktifitas yang dilakukan seseorang namun sebelumnya sudah dipersiapkan, dirundingkan, direncanakan dan dilatih dengan baik. Kurang maksimalnya pemanasan tentu dapat menyebabkan resiko cedera pada sendi dan otot.

Pendidikan merupakan aspek yang sangat utama bagi masyarakat dan terpantau aktif oleh pemerintah guna menaikkan kompetensi masyarakat Indonesia untuk memajukan negara dan layak bersaing dengan negara maju lainnya. Tidak terlepas mengenai pendidikan Olahraga yang menjadi materi serta masuk dalam kurikulum wajib di sekolah sehingga tetap tidak boleh ditinggalkan atau dikeselahkan dari mata pelajaran wajib lainnya karena memiliki nilai yang sama.

Pada kegiatan belajar mengajar, membutuhkan usaha yang strategis utamanya bagi guru PJOK untuk bisa membawa peserta didik pada tingkat maksimal yang baik dalam menangkap materi-materi yang berjalan selama pembelajaran berlangsung. Ini dapat dipengaruhi pada bagaimana guru memberikan pendahuluan pembelajaran seoptimal mungkin dan sebaik mungkin supaya pembelajaran dapat berjalan lancar hingga akhir. Untuk itu ada berbagai hal yang perlu diperhatikan yang utamanya pada kesiapan dari peserta didik itu sendiri.

Olahraga sendiri menggabungkan antara kinerja otak atau pikiran dengan fisik atau tubuh seseorang. Banyak sekali macam olahraga dan aktifitas bermain yang bisa menjadikan minat seseorang terhadap aktifitas gerak meningkat sadar maupun tidak sadar. Keuntungannya adalah dari minat individu kepada permainan atau aktifitas fisik maka tubuh seseorang terutama bagian sendi otot dan juga organ pernafasan menjadi terstimulasi untuk terlatih dan berkembang. Semakin tinggi intensitas latihan maka akan semakin terbiasa tubuh menjalani aktifitas dibawah intensitas latihan tersebut. Maka olahraga dapat menunjang aktifitas diluarnya sehingga beraktifitas normal lebih optimal.

Pada fakta lapangan menunjukkan siswa masih kurang semangat dan maksimal saat melakukan peregangan atau pemanasan. Pemanasan berupa permainan kecil tentu mengandung gerakan yang cepat sehingga akan membuat siswa akan bergerak lebih cepat dan terus menerus hal ini mengakibatkan siswa akan belajar tentang hal kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Pemanasan yang tepat dapat ditandai dengan meningkatkannya suhu tubuh sehingga akan memperlancar peredaran darah yang menyebabkan aliran darah oksigen dalam tubuh lancar, selain itu memperbaiki kontraksi otot sehingga dapat mencegah cedera otot.

Menurut Hartati et al., (2013:23) Pada dasarnya tujuan pemanasan dilakukan adalah untuk a) meningkatkan suhu tubuh, b) melenturkan otot-otot yang masih kaku, c) menyiapkan bagian-bagian tubuh yang banyak digunakan untuk materi inti, dan d) tentunya untuk meminimalisir terjadinya cedera. Pemanasan sebelum pembelajaran PJOK

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

bisa saja diberikan melalui aktivitas bermain namun tetap dapat terarah dan tersampainya sesuai materi yang ada dalam pembelajaran. Dalam penelitian yang berkaitan menurut Penelitian terdahulu yang dikerjakan oleh Suhendra, Samodra, & Gustian (2021).

Pemanasan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh anggota gerak untuk mendukung kegiatan inti dari olahraga yang akan dilakukan. Dalam pemanasan gerakan yang dilakukan yakni aktivitas peregangan statis, peregangan dinamis dan gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Tujuan adanya pemanasan dilakukan agar tubuh siap secara mental dan fisik sebelum melakukan olahraga, apabila pemanasan dilakukan dengan benar dan tepat akan meningkatkan performa saat melakukan aktivitas olahraga. Namun apabila dalam melakukan aktivitas olahraga tanpa dilakukan pemanasan dapat membuat anggota tubuh menimbulkan beberapa risiko, seperti risiko terkilir dan kram otot saat melakukan aktivitas olahraga. Kesiapan jasmani siswa juga merupakan hal yang penting dalam pembelajaran PJOK supaya siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Pemanasan yang menarik penting diberikan kepada siswa agar siswa melakukan aktivitas pemanasan dengan bersungguh-sungguh. Kesiapan siswa dalam melakukan pemanasan yang menarik yakni ditandai dengan siswa bersemangat dalam melakukan aktivitas pemanasan. Dalam hal ini pemanasan berbentuk permainan kecil juga membuat siswa untuk bertindak dan berpikir analitis dikaitkan dengan pola lingkungan dan pola pergerakan siswa. Siswa yang melakukan pemanasan dengan permainan kecil membuat siswa berada dalam kondisi untuk berpikir cermat sehingga merangsang otak untuk memberikan respon yang tepat. Selain itu pemanasan berupa permainan kecil membuat siswa juga belajar tentang kesiapan hal ini menjadikan kondisi siswa lebih siap secara fisik untuk melaksanakan aktivitas yang cukup berat.

Hasil uji coba pada bersepeda yang lebih besar mendapatkan hasil rata-rata denyut nadi 81% yang dilakukan sesudah pemanasan, dari data tersebut menguatkan bahwasanya pemanasan menggunakan *game* dapat menjadi cara yang efektif. Penulis memilih permainan menjala ikan dan estafet bola untuk pilihan penelitian pemanasan sebelum pembelajaran PJOK dimulai karena merupakan permainan kecil yang memiliki aturan yang sangat mudah agar dimainkan dan menyenangkan lalu didalam permainan tersebut bisa melatih tubuh secara komponen kebugaran seperti kecepatan, kekuatan, ketepatan dan keseimbangan.

Denyut nadi jantung diketahui menjadi penanda akan tingkat intensitas seseorang dalam melakukan aktifitas. Misal seseorang sedang duduk dan memiliki denyut rendah maka dapat disimpulkan ia sedang melakukan aktifitas yang rendah atau bisa disebut dengan denyut nadi istirahat. Sebaliknya jika seseorang sedang berlari serta memiliki denyut nadi yang tinggi maka dapat dikatakan ia sedang berada dalam intensitas gerak yang tinggi atau disebut denyut nadi zona latihan. Sesuai pada penelitian ini, pemberian perlakuan pemanasan dan tidak dengan permainan kecil pada awal pembelajaran ternyata memberi perubahan atau pengaruh terbukti dengan data hasil menggunakan *Statistical Package For The Social Science* (SPSS) ditemukan perubahan denyut nadi yang signifikan sebesar $0,00 < 0,05$.

Pada jurnal hasil penelitian lain menurut Sholihin (2019) memiliki pengaruh terhadap pemanasan dalam menerapkan permainan kecil dan ditujukan bagi siswa VIII MTsN 1 Pacitan dengan menunjukkan nilai taraf signifikan yakni sebesar $0,585 > 0,05$. Maka seorang guru dapat memastikan kesiapan tubuh dan mental peserta didik dengan diterapkannya permainan kecil agar menaikkan minat mereka dalam mengikuti pembelajaran. Pembuktian dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dengan hasil $12,97 > 2,031$. Dari hasil diatas memberi hasil bahwasanya penelitian ini berhasil.

Pada penelitian terdahulu yang selaras, Menurut Hastomy (2021) penerapan dari permainan tradisional didalam pembelajaran penjas memiliki pengaruh yang berbeda dan dibuktikan di peserta didik kelas VII SMPN 19 Surabaya belum tercapainya hasil data dari pengaruh menerapkannya permainan kecil dipemanasan yakni data sebesar $0,585 > 0,05$.

Macam hasil dari penelitian serupa menunjukkan bahwa ada pengaruh diterapkannya permainan kecil dalam pemanasan pada pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban.

PENUTUP

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Simpulan

Kesimpulan pada penelitian ini ialah Ada Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban.

REFERENSI

- Adnan, M., Shahrudin, S., Rahim, B. H. A., & Ismail, S. M. (2020). Quantification of physical activity of Malaysian traditional games for school-based intervention among primary school children. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(6), 486–494. doi:10.1016/j.jtumed.2020.09.006
- Hartati, S. C. Y., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2013). *Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik, Ketrampilan Sosial dan Emosional)*. Malang: Wineka Media.
- Hastomy. (2021). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 9(2), 495–500. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Howie, P. C., & Bagnall, R. (2015). The transmogrification of warm-up: From drama to psychodrama. *Arts in Psychotherapy*, 44, 35–44. doi:10.1016/j.aip.2014.11.004
- Karasmanaki, E., & Tsantopoulos, G. (2021). Impacts of social distancing during COVID-19 pandemic on the daily life of forestry students. *Children and Youth Services Review*, 120(September 2020), 105781. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105781
- Khasan, N. A., Rustiadi, T., & Annas, M. (2013). Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 2(3), 1807–1813.
- Kristiyandaru, A., Hartati, S. C. Y., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., ... Sifaq, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Unervesity Press.
- Marx, A. J., Porcari, J. P., Doberstein, S., Arney, B. E., Bramwell, S., & Foster, C. (2018). The Accuracy of Heart Rate-Based Zone Training using Predicted versus Measured Maximal Heart Rate. *Int J Res Ex Phys*, 14(1), 21–28.
- Samadhi, N. N. N., & Riastini, P. N. (2017). Pengaruh Pembelajaran Quantum Berbantuan Permainan Dalam Pembelajaran Terhadap Keaktifan Dan Hasil Belajar Kognitif Ipa Siswa Kelas V. *International Journal of Elementary Education*, 1(3), 228. doi:10.23887/ijee.v1i3.11888
- Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Sholihin, M. (2019). Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 375–380.
- Siong, C. N., & John, J. F. (2021). Goal content and attitudes toward physical activity among primary school students during COVID-19 conditional movement control order. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2-3), 103–107. doi:10.1016/j.ajsep.2021.09.005
- Suhendra, A. F., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Pengembangan Pemanasan Dengan Game Bagi Siswa Smp. *Journal RESPECS*, 3(2), 32–44. doi:10.31949/respecs.v3i2.1037
- Wibowo, N. (2016). Upaya Peningkatan Keaktifan Siswa Melalui Pembelajaran Berdasarkan Gaya Belajar Di Smk Negeri 1 Saptosari. *Elinvo (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 1(2), 128–139. doi:10.21831/elinvo.v1i2.10621