

PENGARUH PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL TERHADAP MINAT BELAJAR SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS VIII SMP 11 APRIL SUMEDANG TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Regi Gintara¹, Subarna², Dede Nurodin³

Universitas Sebelas April Sumedang¹

Universitas Sebelas April Sumedang²

Universitas Sebelas April Sumedang³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima

Disetujui

Dipublikasikan

Kata kunci:

Permainan Kecil, Pemanasan,
Minat, Pemanasan

ABSTRAK

Pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK adalah tantangan dan perhatian penulis untuk mencari solusi agar minat siswa dalam pembelajaran PJOK meningkat sehingga tujuan pembelajaran tercapai maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemanasan yang menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang sebanyak 32 orang. Instrumen penelitian ini berupa angket dengan pengambilan data dengan cara pre-test dan post-test. Hasil penelitian yang didapat adalah terdapat pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024. Hal ini ditunjukkan dari perhitungan uji-t bahwa nilai t_{hitung} (3,165) > t_{tabel} (2,039) dengan taraf signifikansi menggunakan 5%.



Copyright © 2023 Universitas Sebelas April-Sumedang

*Corresponding Author:

Nama: Regi Gintara

Universitas Sebelas April

Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang

Email: regigintara2002@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan dengan tujuan untuk menyempurnakan berbagai aspek penting dalam pembentukan individu. Fokus utamanya pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, kemampuan berpikir logis, stabilitas emosional, moralitas, promosi gaya hidup sehat, dan pemahaman akan kebersihan lingkungan. Keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah dianggap penting secara esensial, tidak hanya karena meningkatkan kebugaran fisik anak, tetapi juga karena memberikan kesempatan untuk pengalaman gerak yang beragam dan bermakna bagi perkembangan individu. Meskipun pandangan tentang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bersifat universal, namun esensi dari pendidikan ini adalah untuk membentuk individu secara menyeluruh. Seperti yang dikemukakan Kusuma (2023: 145) "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah merupakan tujuan pengajar untuk membuat peserta didik bugar, dan dapat membantu peserta didik

menciptakan gerakan baru yang didapatkan dipembelajaran penjas”. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diberikan di lingkungan sekolah memiliki peran yang signifikan berusaha untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri. Aktivitas awal pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi tubuh dengan tujuan mempersiapkan tubuh siswa dan menghindari kemungkinan cedera sebelum proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi penulis pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024 melihat proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan minat belajar siswa kurang pada saat kegiatan pendahuluan pemanasan maupun saat kegiatan inti pembelajaran

Permainan kecil adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Penggunaan permainan kecil dalam kegiatan pemanasan diharapkan dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karna berkaitan pada kesiapan siswa menghadapi kegiatan inti pembelajaran. Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil terhadap Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas VIII SMP 11 April Sumedang Tahun Pelajaran 2023/2024.

1.1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berusaha untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (akuatik), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan. Pendidikan jasmani di sekolah mutlak sangat dibutuhkan. Bukan hanya meningkatkan kebugaran jasmani anak, melainkan juga memberi gerak yang bervariasi dan bermakna bagi anak.

Menurut Mustafa dan Dwiyogo (2020: 428) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai.

Adapun tujuan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang dirumuskan guru dalam proses kegiatan belajar mengajar harus mengacu pada tujuan kurikulum, seperti memahami berbagai macam olahraga permainan dan teknik dasar dalam bermain. Seorang guru mengajarkan materi pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi dilakukan dengan baik dan benar serta sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan peserta didik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi harus diawali dengan pemanasan (*warming up*) yang bertujuan untuk menghindari terjadinya cedera, kemudian memberikan waktu otot untuk rileks.

1.2. Permainan Kecil

Menurut Blegur, dkk. (2017: 80) permainan kecil adalah sebagai berikut.

Permainan kecil adalah peraturan permainan yang tidak kaku, monoton, dan mutlak. Peraturan permainan seyogianya dimanfaatkan untuk kepentingan-kepentingan yang lebih

menekankan pada perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak. Keluwesan dalam peraturan permainan dibutuhkan untuk tetap menjaga dan meminimalisir berbagai kemungkinan melunturkan semangat kegembiraan anak. Selama peraturan yang digunakan fasilitator terlalu mengikat dan anak tidak mendapatkan kegembiraan, maka peraturan tersebut dapat dimodifikasi kembali karena seyogianya peraturan digunakan bukan untuk menjustifikasi anak, melainkan hanya sebagai pengontrol sehingga permainan menjadi terarah.

Adapun pendapat lain menurut Musitoh dan Rifqi (2018: 167) “Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapang, maupun lama permainannya”.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah permainan yang dibuat dengan peraturan yang bisa dimodifikasi sesuai keadaan yang mengutamakan kegembiraan para siswa dengan harapan berkembangnya kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

1.3.Ciri-ciri Minat Belajar

Menurut Susanto (2013: 62) menyebutkan ada tujuh ciri minat belajar sebagai berikut:

1. Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental
2. Minat tergantung pada kegiatan belajar
3. Perkembangan minat mungkin terbatas
4. Minat tergantung pada kesempatan belajar
5. Minat dipengaruhi oleh budaya
6. Minat berbobot emosional
7. Minat berbobot egoisentris, artinya jika seseorang senang terhadap sesuatu, maka akan timbul hasrat untuk memilikinya.

Dari pendapat di atas, minat belajar adalah keinginan seseorang untuk mendapatkan sesuatu seperti senang dengan sesuatu yang dipelajari tidak ada tekanan dalam belajarnya berbarengan dengan perkembangan tubuhnya.

1.4.Faktor-faktor Minat Belajar

Minat belajar peserta didik sangat menentukan keberhasilannya dalam proses belajar. Menurut Al Fuad. (2016: 45) faktor-faktor minat belajar sebagai berikut.

1. Dalam diri siswa atau internal
 - 1) Aspek Jasmaniah

Aspek jasmaniah mencakup kondisi fisik atau kesehatan jasmani dari individu siswa. Kondisi fisik yang prima sangat mendukung keberhasilan belajar dan dapat mempengaruhi minat belajar. Namun jika terjadi gangguan kesehatan pada fisik terutama indera penglihatan dan pendengaran, otomatis dapat menyebabkan berkurangnya minat belajar pada dirinya.

- 2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis (kejiwaan) menurut Sardiman (1992:44) faktor psikologis meliputi perhatian, pengamatan, tanggapan, fantasi, ingatan, berfikir, bakat, dan motif. Pada pembahasan berikut tidak semua faktor psikologis yang dibahas, tetapi hanya sebagian saja yang sangat berhubungan dengan minat belajar.

2. Faktor dari luar siswa atau eksternal
 - 1) Keluarga

Keluarga memiliki peran yang besar dalam menciptakan minat belajar bagi anak. Seperti yang kita tahu, keluarga merupakan lembaga pendidikan yang pertama bagi anak. Cara orang tua dalam mengajar dapat mempengaruhi minat belajar anak. Orang tua harus selalu siap sedia saat anak membutuhkan bantuan terlebih terhadap materi pelajaran yang sulit ditangkap oleh anak. Peralatan belajar yang dibutuhkan anak, juga perlu diperhatikan

oleh orang tua. Dengan kata lain, orang tua harus terus mengetahui perkembangan belajar anak pada setiap

2) Sekolah

Faktor dari dalam sekolah meliputi metode mengajar, kurikulum, sarana dan prasarana belajar, sumber-sumber belajar, media pembelajaran, hubungan siswa dengan temannya, guru-gurunya dan staf sekolah serta berbagai kegiatan kokurikuler. Pengetahuan dan pengalaman yang diberikan melalui sekolah harus dilakukan dengan proses mengajar yang baik. Pendidik menyelenggarakan pendidikan dengan tetap memperhatikan kondisi anak didiknya. Dengan demikian, anak tercipta situasi yang menyenangkan dan tidak membosankan dalam proses pembelajaran.

3) Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat meliputi hubungan dengan teman bergaul, kegiatan dalam masyarakat, dan lingkungan tempat tinggal. Kegiatan akademik, akan lebih baik apabila diimbangi dengan kegiatan di luar sekolah. Banyak kegiatan di dalam masyarakat yang dapat menumbuhkan minat belajar anak. Seperti kegiatan karang taruna, anak dapat belajar berorganisasi di dalamnya. Tapi, orang tua perlu memperhatikan kegiatan anaknya di luar rumah dan sekolah. Sebab kegiatan yang berlebih akan menurunkan semangatnya dalam mengikuti pelajaran di sekolah.

1.4. Indikator Minat Belajar

Menurut Slameto (2010: 180) “beberapa indikator minat belajar yaitu: perasaan senang, ketertarikan, penerimaan, dan keterlibatan siswa”. Dari beberapa definisi yang dikemukakan mengenai indikator minat belajar tersebut diatas, dalam penelitian ini menggunakan indikator minat, yaitu: perasaan senang, keterlibatan siswa, ketertarikan, perhatian siswa. Adapun penjelasan indikator minat sebagai berikut.

1. Perasaan Senang

Apabila seorang siswa memiliki perasaan senang terhadap mata pelajaran tertentu maka tidak akan ada rasa terpaksa untuk belajar. Contohnya: seseorang tidak pernah bolos sekolah dan sangat senang untuk belajar.

2. Keterlibatan Siswa

Ketertarikan seorang siswa akan objek yang mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan kegiatan tersebut. Contohnya: aktif bertanya, aktif berdiskusi, dan aktif menjawab pertanyaan dari guru.

3. Ketertarikan

Berhubungan dengan ketertarikan seseorang dengan suatu benda, orang, atau kegiatan yang menurutnya berguna. Contohnya: antusias dalam mengikuti pelajaran, tidak menunda tugas dari guru.

4. Perhatian Siswa

Minat dan perhatian merupakan dua hal yang dianggap sama dalam penggunaan sehari-hari, perhatian siswa merupakan konsentrasi siswa terhadap pengamatan dan pengertian. Siswa memiliki perhatian atau minat terhadap suatu objek maka akan sendirinya siswa akan memperhatikan objek tersebut. Contohnya: Mendengarkan penjelasan guru dan mencatat materi.

1.5. Pengertian Pemanasan

Pemanasan adalah suatu kegiatan yang selalu dilakukan seseorang saat akan melakukan aktivitas yang berat ataupun ringan, yang tujuannya untuk mempersiapkan tubuh untuk bergerak dan menghindari dari hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Yudanto. (2011: 5) “Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran”.

Pemanasan merupakan tahap mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas fisik yang berat contohnya berolahraga. Pada fase ini tubuh akan melakukan transisi dari keadaan istirahat ke kondisi siap. Pemanasan penting dilakukan untuk mengoptimalkan performa dan memperkecil risiko cedera. Efek umum dari melakukan pemanasan adalah detak jantung, sirkulasi darah dan suhu tubuh akan meningkat secara perlahan. Aktivitas ini biasanya dilakukan 5-10 menit sebelum latihan inti dimulai, atau sesuai kebutuhan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2018: 73) “Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian bisnis, yaitu: pre-Eksperimental Design, True Eksperimental Design, Factorial Design, dan Quasi Eksperimental Design”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis metode pre-Eksperimental dengan model one grup pretest - posttest design. Desain ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test sesudah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Menurut Sugiyono (2018: 80) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya”. Dari pernyataan di atas penulis menetapkan populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VII SMP 11 April Sumedang sebanyak 32 siswa.

Menurut Sugiyono (2018: 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Untuk menentukan jumlah sampel yang diteliti penulis menggunakan teknik sampling jenuh menurut Sugiyono (2013: 85) “Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Sesuai pernyataan tersebut populasi yang digunakan penulis sebanyak 32 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket menurut Sugiyono (2017: 199) “Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responder untuk dijawabnya”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner (angket) dalam penelitiannya. Dikarenakan responder dapat meluapkan apa yang dirasakannya secara mandiri dengan obyektif dan cepat tanpa ada tekanan dan rasa takut dari siapapun. Dalam memaknai alternatif jawaban yang terdapat dalam angket, penulis menggunakan skala pengukuran sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam setiap butir pertanyaan angket sehingga skor yang diperoleh responder jelas adanya. Data yang terkumpul dari angket berupa angka-angka yang dapat menunjukkan tentang minat belajar yang hendak diteliti. Skala yang penulis gunakan dalam penelitian ini menggunakan Sekala Likert.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Tabel 3.1.

Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standart Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda

Rata-rata/Mean	161,63	165,94	4,3
Standart Deviasi (SD)	12,30	10,92	1,38
Nilai Terendah	135	141	6
Nilai Tertinggi	186	186	1

Dari tabel 4.1 di atas dapat kita lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 161,63 dan simpangan baku tes awal yaitu 12,30, kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 165,94 dan simpangan baku tes akhir yaitu 10,92 nilai tersebut diperoleh dari hasil hitung skor dengan $N=32$. Untuk mencari nilai rata-rata dengan menjumlahkan skor yang diperoleh dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel ($N=32$), dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\sum(X_1 - \bar{X})^2$ Kemudian dibagi dengan banyaknya ($N=32-1$).

Tabel 3.2
Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	$\bar{X}$	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pre-test	32	161,63	0,092	0,154	Normal
Post-test	32	165,93	0,116	0,154	Normal

Dari daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (lilliefors) dimana dapat dihitung $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal. L_{hitung} di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal cumulatif probability pada taraf nyata 0,05.

Tabel 3.3
Hasil Uji Signifikansi

N	t-hitung	t-tabel	Keterangan
32	3,165	2,039	Signifikan

Berdasarkan data di atas, dimana t_{hitung} berada pada daerah penerimaan $t_{hitung} 5,059 > t_{tabel} 1,693$ dengan taraf nyata 0,05 dan $dk = 31$. Maka t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang berpengaruh signifikan.

3.2. Pembahasan

Pembahasan ini akan membahas tentang pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024. Pemanasan menggunakan permainan kecil, permainan kecil yang dimaksud seperti permainan jalan naga, hitam hijau, bermain angka dan masih banyak lagi.

Pada penelitian ini siswa terlebih dahulu melakukan tes awal. Pelaksanaan tes awal dimaksudkan untuk mengetahui data awal subjek sebelum diberi perlakuan, sedangkan tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh subjek setelah diberi perlakuan. Dalam pelaksanaan subjek yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian menggunakan rangkaian tes menggunakan angket untuk mengukur minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang yang berjumlah 32 orang

Kegiatan penelitian dilaksanakan sebanyak 12 pertemuan. Pertemuan pertama diawali dengan pengenalan, berdoa, penyampaian maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian di SMP 11 April Sumedang, menjelaskan prosedur tes, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan tes awal pengisian angket minat belajar dilanjutkan ke pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kedua sampai pertemuan ke dua belas, dilaksanakan sesuai dengan program pembelajaran yang telah disusun sebelumnya. Setiap awal pembelajaran diawali dengan membaca doa, menanyakan kesiapan pada setiap siswa sebelum kegiatan awal, penyampaian maksud dan tujuan materi pembelajaran, kemudian melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil sesuai dengan tujuan dari penelitian. Dalam kegiatan pemanasan menggunakan permainan kecil, siswa diberi penjelasan tentang permainan kecil yang akan dilaksanakan dimulai dari tujuan, cara permainan dan peraturan permainannya. Setelah siswa selesai pemanasan menggunakan permainan kecil sesuai dengan program yang telah disampaikan, selanjutnya siswa ke kegiatan inti.

Setelah perlakuan dari tujuan penelitian ini yaitu pemanasan menggunakan permainan kecil telah dilakukan, siswa akan diberi materi pembelajaran sesuai dengan program pembelajaran yang telah disusun sebelumnya seperti permainan sepak bola, permainan bola voli, dan permainan kasti.

Selanjutnya dalam kegiatan akhir selalu ditutup dengan pendinginan, evaluasi dan doa. Pada pertemuan terakhir 14 Juni dilakukan tes akhir menggunakan angket minat belajar. Pemberian tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang.

Dari hasil penelitian dan deskriptif dapat diketahui data skor angket minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK memiliki hasil rata-rata *pre-test* 161,63 dan *post-test* 165,65 dengan standart deviasi *pre-test* 12,30 dan *post-test* 10,92. Hasil uji coba normalitas data *pre-test* $L_{hitung} 0,092 < L_{tabel} 0,154$ dan *post-test* $L_{hitung} 0,116 < L_{tabel} 0,154$. Dengan nilai terendah *pre-test* sebesar 135 dan *post-test* sebesar 141. Untuk nilai tertinggi *pre-test* sebesar 186 dan *post-test* sebesar 187. Untuk mengetahui signifikansi data dilakukan dengan uji-t. dari hasil uji-t yaitu $t_{hitung} 3,165$ dan $t_{tabel} 2,039$ dengan taraf signifikan 0,05. Sehingga dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak, Jadi terdapat pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024.

4. SIMPULAN

Terdapat pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang tahun pelajaran 2023/2024. Hal ini ditunjukkan dari perhitungan uji-t bahwa nilai $t_{hitung} 3,165 > t_{tabel} 2,039$ dengan menggunakan taraf signifikan 0,05.

5. SARAN

1. Upaya meningkatkan minat belajar siswa berikutnya diharapkan bagi pihak guru selalu diterapkan kepada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang.
2. Dalam meningkatkan minat belajar siswa terhadap pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP 11 April Sumedang, diharapkan guru selang seling dalam melakukan pemanasan menggunakan permainan kecil dengan pemanasan peregangan statis dan dinamis.

REFERENSI

- Al fuad, Z. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa Kelas I SDN 7 Kute Panang. Tunas Bangsa, [Online]. Tersedia: <https://ejournal.bbg.ac.id/tunasbangsa/article/view/625>. [12 Maret 2024].
- Blegur J, dkk. (2017). *Permainan Kecil dan Teori*. Kotamadya Kupang: Jusuf Aryani Learning.
- Kusuma B, dkk. (2023). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bolavoli dengan menggunakan Metode Drill dalam Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas IV A SDN Gayungan II/423 Kota Surabaya*. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, [Online], Jilid 4 No. 1, Tersedia: <https://www.jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/1048> [11 Maret 2024].
- Musitoh dan Rifqi. (2018). *Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. *Jurnal Kependidikan Dasar*, [Online], Jilid 5 No. 2, Tersedia: <https://ftk.uinbanten.ac.id/journals/index.php/ibtidai/article/view/1209> [11 Maret 2024].
- Mustafa & Dwiyo. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, [Online], Tersedia: <http://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/371> [11 Maret 2024].
- Slameto, B. (2010). *Faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenediamedia Group.
- Yudanto. (2011). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, [Online], Jilid 8, No: 1, Tersedia: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Yudanto. [12 Maret 2024].