

Upaya Peningkatan Pemanasan Berbasis Permainan Kecil Sebagai Pengantar Pembelajaran Pjok Kelas VIII-H SMPN 30 Semarang

**Gilang Adi Bimantara¹, Buyung Kusuma Wardana², Maria Yosephin Widarti
Lestari³, Hartini⁴**

¹PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Siddodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos: 50232

²PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Siddodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos: 50232

Email: [1peserta.16031@ppg.belajar.id](mailto:peserta.16031@ppg.belajar.id), [2buyungkusumawardhana@upgris.ac.id](mailto:buyungkusumawardhana@upgris.ac.id)
[3mariayosephin@upgris.ac.id](mailto:mariayosephin@upgris.ac.id), [4tinihar764@gmail.com](mailto:tinihar764@gmail.com)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang menarik dan efektif bagi siswa kelas VIII-H SMPN 30 Semarang. Latar belakang penelitian ini didasari oleh rendahnya minat dan partisipasi siswa saat mengikuti kegiatan pemanasan yang bersifat monoton dan tidak variatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, masing-masing terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 33 siswa kelas VIII-H. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan kecil dalam kegiatan pemanasan mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, serta kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Aktivitas siswa dalam pemanasan meningkat dari 15% pada siklus I menjadi 88% pada siklus II. Model ini juga mendapat respon positif dari guru dan siswa karena lebih menyenangkan dan mendorong kerja sama antar siswa. Dengan demikian, model pemanasan berbasis permainan kecil layak digunakan sebagai alternatif pengantar pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama. Diharapkan model ini dapat dikembangkan lebih lanjut dan diadaptasi pada jenjang atau kondisi pembelajaran yang berbeda.

Kata kunci: Motivasi, permainan kecil, keburjas

ABSTRACT

This study aims to develop a warm-up model based on small games as an engaging and effective introduction to Physical Education (PE) learning for Grade VIII-H students at SMPN 30 Semarang. The background of this research is the low student interest and participation during warm-up activities, which are often monotonous and lack variety. The method used is Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects of this research were 32 students from class VIII-H. Data were collected through observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results showed that implementing small games in warm-up activities improved students' motivation, participation, and physical readiness for PE lessons. Student activity during warm-up increased from 0,12% in the first cycle to 87,9% in the second cycle. The model also received positive responses from both teachers and students, as it was more enjoyable and encouraged teamwork. Therefore, the small-game-based warm-up model is considered appropriate and effective as an alternative introduction to PE lessons in junior high schools. It is expected that this model can be further developed and adapted for use at other grade levels or in different learning environments.

Keywords: Motivation, mini games, physical fitness

1. PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik merujuk pada kegiatan yang melibatkan bagian tubuh, dapat dilakukan secara individu maupun dalam pasangan. Kegiatan fisik sangat penting untuk kesehatan. Kegiatan fisik dalam hal ini olahraga seharusnya dilakukan dengan senang hati demi kesehatan tubuh. Pendidikan merupakan kebutuhan dasar yang harus dimiliki oleh setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidup dan menjadikan manusia lebih bermartabat. (Wulandari & Hendriani, 2021). Membahas aktivitas fisik ini dapat mendukung kemajuan sosial dalam mengatasi masalah sosial seperti pembentukan persahabatan yang positif, serta isu ketidakmampuan beradaptasi di sekolah. Kegiatan fisik yang sesuai memiliki peran yang baik dalam meningkatkan sosialitas lewat sportivitas, memperkuat hubungan antar manusia, dan mengurangi stres. Sebuah survei yang harus menjadi fokus bersama adalah tingkat kebugaran fisik yang masih rendah. Tes kebugaran jasmani di Indonesia yang dilaksanakan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2010 untuk 12.240 siswa SD, SMP, SMA/SMK di 17 provinsi menunjukkan bahwa kategori kebugaran jasmani yang baik hanya mencapai 17%, sedang 38%, dan kurang 45%.

Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan berbagai masalah kesehatan di kalangan peserta didik disebabkan oleh kurangnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), termasuk minimnya aktivitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, bahkan di lingkungan sekitar mereka(Wardany, G. S. K. & Hartati, 2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah memfasilitasi perkembangan Kebugaran Jasmani, Keterampilan Gerak, Keterampilan Berpikir Kritis, Keterampilan Sosial, Penalaran, Stabilitas Emosional, Tindakan Moral, Aspek Pola Hidup Sehat, dan Kesadaran Lingkungan Bersih, melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. Pernyataan ini sejalan yang menyebutkan bahwa dalam menjaga kondisi fisik, kita sebagai manusia harus berolahraga sesuai dengan kebutuhan kesehatan kita, pemilihan yang direncanakan secara teratur demi mencapai tujuan pendidikan.

Berdasarkan hal tersebut, sebagai akademisi dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penting untuk mengembangkan sebuah model pembelajaran yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan menerapkan model pembelajaran Penjasorkes yang berfokus pada permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran (Mintriarti, 2020). Dengan upaya tersebut, diharapkan peserta didik semakin menyukai proses belajar dan bersedia melakukan aktivitas fisik yang berbasis permainan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Dengan pengembangan itu, diharapkan mampu membudayakan peningkatan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal, serta sebagai alternatif penguatan pendidikan karakter anak, sehingga bisa memperpanjang usia harapan hidup masyarakat Indonesia.

Dari penjelasan di atas terdapat beberapa alasan mengapa peneliti merancang model pembelajaran berbasis permainan kecil sebagai pendahulu pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani serta survei yang dilakukan peneliti pada semester ganjil tahun ajaran 2024-2025, sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 30 SEMARANG, yaitu: 1) dalam beberapa tahun

terakhir, guru menghadapi masalah signifikan di mana siswa kurang tertarik dengan pembelajaran PJOK, Sebab kurangnya variasi dalam pembelajaran. 2) siswa tidak menyadari seberapa banyak kesenangan yang dapat mereka peroleh dari berolahraga atau latihan fisik, 3) guru kurang memberikan perhatian terhadap kebugaran anak sehingga tidak mengetahui perkembangannya.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat efektivitasan pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran PJOK kelas VIII-H SMPN 30 SEMARANG.

C. TUJUAN PENILITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat efektivitasan pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran PJOK kelas VIII-H SMPN 30 SEMARANG.

D. MANFAAT PENILITIAN

Manfaat penilitian ini diharapkan sebagai berikut :

1. Memberikan wawasan tentang pemanasan berbasis permainan kecil sebagai pengantar pembelajaran PJOK.
2. Meningkatkan motivasi siswa dalam permainan PJOK dengan mengembangkan pemanasan berbasis permainan kecil.

2. METODE PELAKSANAAN

Menurut (Amin et al., 2021) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode diperlukan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah metode eksperimen, karena penelitian ini terdapat perlakuan berupa model pembelajaran, eksperimen dan kontrol, metode tersebut dipilih peneliti karena ingin membandingkan pengembangan model pembelajaran yang direncanakan.

Dalam pembuatan produk buku akan disertakan dengan model-model permainan, mulai dari tahapan, tujuan, sasaran, media/alat, bahan dan sumber belajar, lalu tahapan rangkaian aktivitas olahraga, sampai tahapan aturan keselamatan. Dalam penelitian pengembangan tersebut melalui beberapa tahapan, yaitu tahap ke-1 membuat rancangan model permainan, kemudian dituangkan ke dalam bentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tahap ke-2 yaitu tahap pelaksanaan, di dalam tahapan ini adalah produk yang akan dihasilkan model permainan pengantar pembelajaran pada siswa SMPN 30 Semarang. Subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII H tahun ajaran 2024-2025 SMPN 30 Semarang. Uji coba perseorangan juga dilakukan pada dua orang peserta didik yang mewakili populasi target. Uji Coba Kelompok Kecil, Pada tahap ini bahan ajar perlu dicobakan kepada 10 peserta didik yang dapat mewakili populasi target. Sampel tersebut terdiri dari peserta didik yang kurang pandai, sedang dan pandai, laki- laki dan perempuan, dengan karakteristik yang berbeda pula. Atas dasar umpan balik kelompok kecil jenis-jenis model permainan pengantar pembelajaran disempurnakan. Uji Coba Kelompok Besar, Setelah melalui dua tahap uji coba (perorangan dan kelompok kecil) dan melalui penyempurnaan, tentu buku ajar mendekati kesempurnaan, namun masih harus dibuktikan.

Melalui uji coba kelompok besar inilah kesempurnaan bahan ajar yang dikembangkan diuji, untuk mengetahui kualitas atau kelayakan bahan ajar apakah dapat digunakan atau tidak. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam pengembangan ini adalah pertama, pedoman wawancara dengan pendidik bidang studi PJOK dan peserta didik SMPN 30 Semarang kelas VIII H, dilakukan pada saat selesai melaksanakan langkah-langkah pada tahap 1 (satu) dan tahap 2 (dua). Selesai melaksanakan tahap 2 (dua), berarti prototipe bahan ajar modul selesai baru diuji coba lapangan. Kedua, pengumpulan data menggunakan angket, angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh responden yang diteliti, dalam penelitian pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yang bervariasi dengan pertanyaan-pertanyaan melalui alternatif jawaban pilihan ganda. Dalam pemberian nilai jawaban (skor) setiap nomor mendapatkan 1 (satu) point. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dalam 2 kategori, yakni analisis isi dan analisis deskriptif persentase.

Analisis isi digunakan untuk menganalisis data berupa data kualitatif yang diperoleh dari masukan, tanggapan, komentar maupun saran perbaikan yang diberikan oleh pendidik bidang studi PJOK dan peserta didik SMPN 30 Semarang. Dari hasil analisis ini kemudian digunakan sebagai bahan pertimbangan perbaikan bahan ajar yang berbentuk buku model permainan sebagai pengantar pembelajaran PJOK. Data yang diperoleh dari pengisian angket hasil uji coba produk yang berasal dari Pendidik Bidang Studi PJOK, dan Peserta didik melalui uji coba lapangan, dengan memberikan tanda silang (x) pada option yang telah disediakan, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif yang penyajianya dalam bentuk persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil. Penelitian ini dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan meliputi siklus 1. Dimana peserta diberi angket hasil belajar berupa Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sebelum diberi perlakuan metode pembelajaran berbasis permainan kecil. Pada pertemuan siklus 2, peserta didik mendapat perlakuan dengan metode pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran berbasis permainan kecil. Data yang dikumpulkan yaitu berasal dari Lembar Kerja Peserta Didik yang diisi secara online di dalam kelas oleh peserta didik kelas VIII H yang merupakan sampel pada penelitian ini.

1) Deskripsi Objek Penelitian Tindakan Kelas.

Jumlah populasi dalam penelitian Tindakan kelas sebanyak 33 peserta didik di kelas 7F SMPN 30 Semarang yang terdiri dari 15 laki-laki dan 18 perempuan. Penelitian Tindakan kelas ini peserta didik yang menjadi sampel berjumlah 33 anak, yang terdiri dari 15 anak laki-laki dan 18 anak perempuan.

Penelitian Tindakan Kelas Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman gerak serta kebugaran jasmani peserta didik melalui pemanasan berbasis permainan kecil pada materi kebugaran jasmani kelas VIII H.

Hasil penelitian yang dipaparkan adalah data hasil belajar peserta didik selama pelaksanaan kegiatan belajar. Penelitian Tindakan kelas ini terdiri dari 2 siklus yaitu siklus pertama dan siklus kedua. Kegiatan prasiklus dilaksanakan untuk memperoleh data awal mengenai pemahaman Gerak peserta didik mata Pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani sebelum dilakukan kegiatan pada siklus berikutnya. Kegiatan Pra-Siklus ini peneliti sudah memegang kendali kelas dengan memberikan penjelasan singkat pada materi kebugaran jasmani. Selanjutnya, peneliti memberikan soal yang akan dikerjakan oleh peserta didik dengan waktu yang telah ditentukan. Berikut paparan hasil pemahaman peserta didik kelas VIII H pada kegiatan pra – siklus.

Tabel 1. Hasil Pemahaman Gerak Peserta didik pada Kegiatan Pra – Siklus

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	1520
Rata-rata Nilai	46.1
KKTP	70
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	20
Tuntas	3
Tidak Tuntas	30
Rata-rata Ketuntasan	10%

Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa pemahaman gerak peserta didik pada materi kebugaran jasmani belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk

melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus dengan menggunakan permainan kecil.

2) Hasil Statistik Siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 10%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 15%. Pencapaian ini sangat mengembirakan bagi peneliti namun penelitian tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 33 siswa yang belum mencapai minimum ketuntasan 29 peserta didik.

Tabel 2. Hasil Pemahaman Gerak Peserta didik pada kegiatan siklus 1

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	1540
Rata-rata Nilai	46.7
KKTP	70
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	20
Tuntas	4
Tidak Tuntas	29
Rata-rata Ketuntasan	15%

Dengan demikian hasil penggunaan pemanasan berbasis permainan kecil pada siklus 1 dalam kegiatan proses pembelajaran masih tergolong baik sksn tetapi masih ada beberapa siswa yang mendapat nilai di bawah KKTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas.

3) Hasil Statistik siklus 2

Dari semua kegiatan Tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas VIII H SMPN 30 Semarang terhadap peningkatan kebugaran jasmani dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Hasil peningkatan pemahaman gerak kebugaran jasmani

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	2700
Rata-rata Nilai	81.8
KKTP	70
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	50

Tuntas	29
Tidak Tuntas	4
Rata-rata Ketuntasan	88%

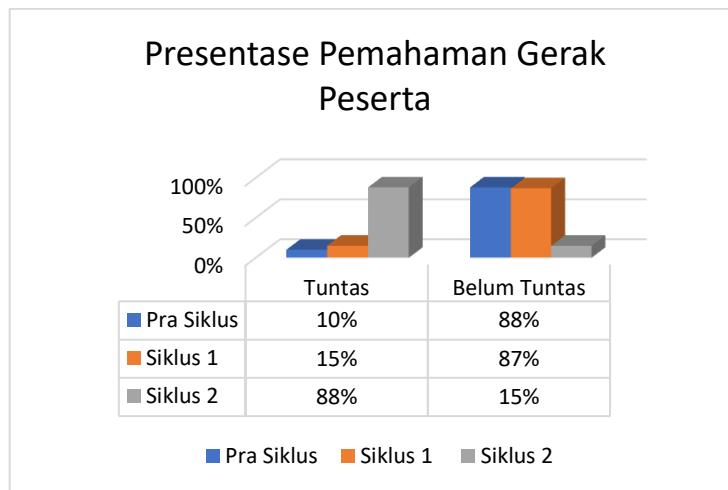
Dengan demikian hasil peningkatan pemahaman pada siklus 2 dalam proses pembelajaran masih tergolong baik akan tetapi ,asih terdapat empat siswa yang belum memenuhi KTTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas. Berdasarkan hasil peningkatan pemahaman gerak pada materi kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VIII HSMPN 30 Semarang, menunjukkan bahwa:

- Pada kegiatan prasiklus, didapatkan persentase ketuntasan belajar sebesar 10%
- Pada kegiatan siklus 1, didapatkan persentase ketuntasan belajar sebesar 15%
- Pada kegiatan siklus 2, didapatkan persentase ketuntasan belajar sebesar 88%

4) Hasil Uji Statistik Siklus 1 dan Siklus 2

Tabel 4. Deskripsi peningkatan pemahaman gerak materi Kebugaran Jasmani di kelas VIII H SMPN 30 Semarang.

TUNTAS		BELUM TUNTAS		
JUMLAH SISWA	PRESENTASE	JUMLAH SISWA	PRESENTASE	
Pra Siklus	3	10%	30	88%
Siklus 1	4	15%	29	87%
Siklus 2	29	87%	4	15%



Gambar 1. Grafik peningkatan pemahaman gerak peserta didik kelas VIII H SMPN 30 Semarang.

b. Pembahasan

Penggunaan pemanasan berbasis permainan kecil dalam pembelajaran terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gerak materi kebugaran jasmani pada siswa kelas VIIIH SMP Negeri 30 Semarang. Hal ini sesuai dengan temuan pada siklus pembelajaran yang menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor pretest dan posttest. Dengan adanya pemanasan berbasis permainan kecil membuat peserta didik menjadi lebih tertarik dengan materi yang akan diberikan khususnya dalam PJOK. Pendekatan ini juga harus didukung oleh integritas guru sebagai tenaga pendidik sebab dalam pembelajaran hal yang paling utama yaitu adalah tercapainya suatu tujuan dalam pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di kelas VIII H SMP Negeri 30 SEMARANG, dapat disimpulkan bahwa penggunaan pemanasan berbasis permainan kecil efektif untuk meningkatkan pemahaman gerak kebugaran jasmani. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan ketuntasan belajar yang mencapai 88%.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama, kepada Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif. Kedua, kepada SMP Negeri 30 Semarang, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa kelas VIIIH yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Tanpa kerja sama mereka, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga, baik dalam penyusunan proposal maupun pelaksanaan penelitian. Saran dan kritik membangun dari mereka sangat membantu dalam penyempurnaan hasil penelitian.

Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian. Dukungan mereka menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Terakhir, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73.
- Mintriarti, M. (2020). PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENJASORKES MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN LARI ESTAFET PADA SISWA KELAS VI SDN KALANGANYAR KABUPATEN SIDOARJO. *Journal of Indonesian Education*, 3(2).
- Wardany, G. S. K. & Hartati, C. Y. (2021). Pengaruh Pemanasan melalui Permainan Tradisional terhadap Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 395–400.
- Wulandari, R. S., & Hendriani, W. (2021). Kompetensi Pedagogik Guru Sekolah Inklusi di Indonesia (Suatu Pendekatan Systematic Review). *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 143. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3152>