



## Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 Juli 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

---

### Meningkatkan Minat Belajar PJOK Siswa SMP NEGERI 01 DAPURANG Melalui Pemanasan dalam Bentuk Permainan

Sri Ummy Rahayu<sup>1</sup>, Juhanis<sup>2</sup>, Haeruddin<sup>3</sup>

(ayhu231100@gmail.com<sup>1</sup>, juhanis@unm.com<sup>2</sup>, haeruddinpay@gmail.com<sup>3</sup>)

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

---

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK menggunakan pemanasan dalam bentuk permainan pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 01 Dapurang tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 20 siswa Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindak kelas yang terdiri dari 2 (dua) siklus yaitu Siklus I dan Siklus II yang masing-masing siklus melalui tahap perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dokumentasi dan tes. Analisis yang data dilakukan dalam 3 tahap yaitu reduksi, penyajian data serta menarik kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (a) peragaanpemanasan dalam bentuk permainan meningkatkan partisipasi belajar siswa. Peningkatan kemampuan dapat dilihat melalui aspek mendengar penjelasan pada siklus I sebesar 66 % meningkat menjadi sebesar 91 % pada siklus II. Partisipasi dalam mengamati contoh gerakan siklus 1 sebesar 59 % meningkat menjadi sebesar 75 % pada siklus II. Partisipasi dalam menirukan gerakan siklus I sebesar 63 % meningkat menjadi sebesar 84 % pada siklus II. Partisipasi dalam melatih gerakan siklus I sebesar 56 % meningkat menjadi sebesar 84 % pada siklus II. Partisipasi dalam melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan siklus I sebesar 44 % meningkat menjadi sebesar 59 % pada siklus II. (b) Pemanfaatan metode pemanasan dalam bentuk permainan meningkatkan minat belajar siswa. Rata-rata hasil belajar siswa pada siklus I sebesar 81,78 meningkat menjadi 86,38 pada siklus II

**Kata Kunci:** Minat belajar, Pemanasan, Permainan

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penelaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih (Sunaryo, 2016). Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar seperti membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, serta membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani mengajarkan beberapa macam gerak dasar olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Pada pendidikan jenjang sekolah dasar harus diajarkan gerak dasar secara umum sebab gerak dasar merupakan pembelajaran gerak pertama kali yang dialami oleh peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan Nasional yaitu untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran adalah motivasi belajar yang tinggi, metode pembelajaran yang tepat, lingkungan belajar yang nyaman, konsistensi dalam belajar, dan keterlibatan dalam proses belajar (Ayuka & Mawardi, 2021). Faktor-faktor tersebut juga dipengaruhi oleh minat belajar peserta didik. Hal ini sejalan dengan Prastowo (2015) yang menyatakan bahwa minat belajar peserta didik sangat penting dalam keberhasilan suatu pembelajaran. Sunaryo (2016) menyatakan bahwa apabila dalam satu kelas minat belajar peserta didik rendah maka pembelajaran di kelas tersebut akan kurang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran

Pemanasan merupakan langkah penting yang perlu dilakukan sebelum olahraga. Pemanasan perlu dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera ketika melakukan olahraga, seperti keseleo dan lainnya. Selain untuk menghindari cedera, pemanasan juga bertujuan untuk dapat memaksimalkan olahraga utama yang akan Grameds lakukan. Pemanasan juga dapat menjadikan otot-otot tubuh lebih mudah untuk melakukan aktivitas yang berat. Proses pembelajaran yang dilakukan guru dapat berdampak positif terhadap keberhasilan siswa khususnya pada pelajaran penjaskes. Agar proses pembelajaran menyenangkan dan mudah dipahami siswa maka guru harus selalu berinovasi dalam mengajar. Salah satu inovasi guru dalam melaksanakan pembelajaran.

Berdasarkan data diatas peneliti sebagai calon guru olahraga mencoba melakukan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan minat belajar siswa dalam melakukan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan. Berdasarkan data nilai tes tertulis maupun praktek pada Gerakan pemanasan kelas IX pada tahun sebelumnya menunjukkan bahwa ketuntatasan belajar hanya sekitar 70–80%. Hal ini disebabkan karena sekitar 65 % peseta didik kurang aktif dalam Pelajaran sehingga pelajaran penjaskes jadi kurang menarik dan tidak menyenangkan. Hal ini menyebabkan minat belajar siswa menjadi rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul : “Meningkatkan Minat Belajar PJOK Siswa SMP NEGERI 01 DAPURANG Melalui Pemanasan dalam Bentuk permainan”. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran di bidang pendidikan salah satunya model pembelajaran yang di gunakan guru dalam menyampaikan materi. Setiap lembaga pendidikan formal menggunakan kurikulum yang merupakan pedoman dalam melaksanakan pembelajaran. Salah satu muatan kurikulum pada lembaga pendidikan formal dari tingkat satuan Pendidikan.

## METODE

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mencoba menemukan suatu gagasan yang kemudian diterapkan dalam upaya perbaikan pembelajaran. Dalam penelitian tindakan ini mencoba menerapkan variasi metode pembelajaran yang baru yaitu metode pembelajaran melakukan permainan sepak bola dan bola voli yang diharapkan dapat memberikan perubahan ke arah perbaikan pada suatu proses pembelajaran yaitu dengan menggunakan rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus, yaitu :

1. Perencanaan (planning), yaitu persiapan yang dilakukan untuk pelaksanaan PTK.
2. Tindakan (acting), yaitu deskrmatematikai tindakan yang akan dilakukan, skenario kerja tindakan, perbaikan kerja yang akan dilakukan dan prosedur tindakan yang diterapkan.
3. Observasi (observing), yaitu kegiatan mengamati dampak atas tindakan yang dilakukan. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara pengamatan, wawancara atau cara lain yang sesuai dengan data yang dibutuhkan.
4. Refleksi (reflecting), yaitu kegiatan evaluasi tentang perubahan yang terjadi atau hasil yang diperoleh atas data yang terhimpun sebagai bentuk dampak tindakan yang telah dirancang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan. Peningkatan kemampuan dapat dilihat melalui aspek mendengar penjelasan, mengamati contoh, menanya, menirukan Gerakan, melatih Gerakan, dan Gerakan pemanasan dalam bentuk permainan. Pemanfaatan metode pemanasan dalam bentuk permainan meningkatkan minat belajar siswa.

### Hasil Penelitian pada Siklus I

Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung observer melakukan pengamatan secara langsung mengenai partisipasi yang ditunjukkan oleh siswa dalam mata pelajaran PJOK. Hasil pengamatan partisipasi aktif siswa pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Observasi Partisipasi Aktif Siswa pada Siklus I

Aspek Yang Diamati	Jumlah Siswa Total	Partisipasi Aktif	
		Jumlah Siswa	Persentase
Mendengarkan penjelasan	32	21	66%
Mengamati contoh gerakan	32	19	59%
Menanya	32	15	47%
Menirukan gerakan	32	20	63%
Melatih gerakan	32	18	56%
Melakukan permainan	32	14	44%
		107	334.38%

<b>Rata-rata</b>		<b>17.83</b>	<b>55.73%</b>
------------------	--	--------------	---------------

Dari tabel dapat diketahui bahwa siswa yang mendengarkan penjelasan sebanyak 66 %, mengamati contoh gerakan 59 %, menanya 48 %, menirukan gerakan 63 %, melatih gerakan 56 %, melakukan permainan 44 %.

### Hasil Tes

Nilai rata-rata siswa pada post test 1 dapat diketahui sebesar 81,78. Berdasarkan nilai siswa pada siklus 1 di atas, kriteria keberhasilan belum tercapai, karena masih terdapat 13 siswa belum mencapai KKM, sehingga perlu dilanjutkan dengan siklus berikutnya yaitu siklus II.

### Refleksi

Pada pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode bermain sepak bola dan bola voli untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa pada siklus 1 belum sepenuhnya terlaksana dengan baik. Hal ini terjadi, mungkin dikarenakan siswa masih canggung dengan pembelajaran menggunakan metode Minat belajar pada siklus 1 jumelakukan gerakan bermain sepak bola dan bola voli juga belum menunjukkan hasil yang maksimal, meskipun telah banyak siswa yang memenuhi kriteria ketuntasan minimal tetapi masih ada juga siswa yang belum memenuhi.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, maka perlu adanya tindakan lanjutan untuk memperbaiki atau menyempurnakan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain sepak bola dan bola voli dikarenakan belum tercapainya target tindakan yang diinginkan pada pelaksanaan tindakan pada siklus 1, maka penelitian akan melanjutkan tindakan pada siklus II.

### Hasil Penelitian pada Siklus II

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung observer melakukan pengamatan secara langsung mengenai partisipasi yang ditunjukkan oleh siswa dalam mata pelajaran PJOK. Pada siklus II ini tingkat partisipasi aktif siswa sudah mulai menunjukkan adanya peningkatan yang relatif stabil dan hampir semua siswa sudah memperhatikan, berpartisipasi dan mengikuti proses pembelajaran. Semua ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan dari hampir semua aspek yang diamati. Hasil dari pengamatan siswa pada siklus II, dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Observasi Partisipasi Aktif Siswa pada Siklus II

Aspek Yang Diamati	Jumlah Siswa Total	Partisipasi Aktif	
		Jumlah Siswa	Persentase
<b>Mendengarkan penjelasan</b>	32	29	91%
<b>Mengamati contoh gerakan</b>	32	24	75%
<b>Menanya</b>	32	18	56%
<b>Menirukan gerakan</b>	32	27	84%
<b>Melatih gerakan</b>	32	27	84%
<b>Melakukan permainan</b>	32	19	59%
		<b>144</b>	<b>450.00%</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>24</b>	<b>75.00%</b>

Dari tabel dapat diketahui bahwa siswa yang mendengarkan penjelasan sebanyak 91 %, mengamati contoh gerakan sebanyak 75 %, menanya sebanyak 56 % menirukan

gerakan sebanyak 84 %, melatih gerakan sebanyak mengomunikasikan 84 % dan melakukan permainan sebanyak 59 %.

### Hasil tes

Hasil tes didapat data berupa angka-angka mengenai jumlah nilai yang diperoleh masing-masing siswa terhadap soal yang dikerjakan setelah menerapkan metode bermain dalam pemanasan. Data yang diperoleh melalui tes dihitung masing-masing siswa dengan cara mengakumulasikan masing-masing nilai pada setiap item soal yang dijawab siswa.

Berdasarkan rata-rata hasil belajar antara tes pada siklus I dan siklus II yang diketahui bahwa pada tes II 86,38 mempunyai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata pada tes yang dilakukan di siklus I 681,38. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pada hasil belajar pada siklus II mata pelajaran PJOK. Berdasarkan rata-rata pada siklus II di atas, kriteria keberhasilan sudah tercapai karena lebih dari 75% siswa telah mencapai KKM bahkan 100 % siswa mencapai KKM, hal ini menunjukkan adanya pencapaian tingkat keberhasilan sesuai dengan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

### Refleksi

Pada hasil partisipasi aktif siswa, siswa telah berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran dan keaktifan siswa pada proses pembelajaran berlangsung dapat dilihat dari hasil belajar semua siswa yang sudah mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan yaitu memperoleh nilai  $\geq 80$  untuk masing-masing siswa pada siklus ke II yaitu mencapai rata-rata 86,38. Jadi dari hasil pengamatan dan refleksi disiklus II penggunaan metode bermain pemanasan ini dapat meningkatkan partisipasi aktif dan minat belajar siswa. hal ini dikarenakan dengan menggunakan metode bermain siswa lebih tertarik dan mempunyai motivasi yang tinggi untuk belajar. Keunggulan yang ada perlu dipertahankan untuk mendukung peningkatan dalam penggunaan mediapembelajaran selanjutnya.

### Pembahasan

Hasil penelitian tindakan siklus I dan II dengan menggunakan metode bermain sepak bola dan bola voli menunjukkan adanya peningkatan terhadap aktivitas belajar siswa. Peningkatan terjadi pada observasi siklus II di mana dalam observasi ini yang diamati adalah partisipasi aktif siswa. Dari hasil observasi diperoleh data aktivitas siswa yang dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Peningkatan Partisipasi Aktif Siklus I dan Siklus II

Aspek yang diamati	Siklus I	siklus II	peningkatan partisipasi
<b>Mendengarkan penjelasan</b>	66%	91%	25%
<b>Mengamati contoh gerakan</b>	59%	75%	16%
<b>Menanya</b>	47%	56%	9%
<b>Menirukan gerakan</b>	63%	84%	21%
<b>Melatih gerakan</b>	56%	84%	28%
<b>Melakukan permainan</b>	44%	59%	15%
	334%	450%	116%
<b>Rata-rata</b>	<b>56%</b>	<b>75%</b>	<b>19%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat adanya peningkatan frekuensi dari siklus I sampai ke siklus II. Setiap indikator masing-masing siklus juga mengalami peningkatan. Pada siklus I dan siklus II peningkatan partisipasi siswa yang paling tinggi adalah melatih gerakan karena terjadi peningkatan sebesar 28 % dan peningkatan partisipasi aktif siswa yang paling rendah adalah indikator menanya karena hanya terjadi peningkatan sebesar

9%. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan permainan dalam pemanasan pada mata pelajaran PJOK dapat meningkatkan minat belajar dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran yaitu :

1. Pada indikator mendengarkan penjelasan persentase siswa dalam kelas pada siklus I sebesar 66 % dan pada siklus II sebesar 91 %. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa untuk mendengarkan penjelasan dari siklus I ke siklus II persentasenya meningkat sebesar 25 %
2. Pada indikator mengamati contoh gerakan persentase siswa dalam kelas pada siklus I sebesar 59 % dan pada siklus II sebesar 75 %. hal tersebut menunjukkan bahwa partisipasi siswa dari siklus I ke siklus II terjadi peningkatan persentase sebesar 16%.
3. Pada indikator menanya persentase siswa dalam kelas pada siklus I sebesar 47% dan pada siklus II sebesar 56 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan partisipasi aktif siswa untuk menanya dari siklus I ke siklus II sebesar 9 %.
4. Pada indikator meniruikan gerakan persentasae siswa dalam kelas pada siklus I 63% dan pada siklus II sebesar 84 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa untuk meirukan gerakan dari siklus I ke siklus II juga mengalami peningkatan persentase yaitu sebesar 21 %
5. Pada indikator melatih gerakan persentase siswa dalam kelas pada siklus I sebesar 56 % dan pada siklus II sebesar 84 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa untuk melatih gerakan dari siklus I ke siklus II persentasenya meningkat sebesar 28 %
6. Pada indikator melakukan permainan persentase siswa dalam kelas pada siklus I sebesar 44 % dan pada siklus II sebesar 59 %. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa untuk melakukan permainan dari siklus I ke siklus II persentasenya meningkat sebesar 15 %

### **Pembahasan Minat Belajar Siswa**

Setelah dilakukan penelitian yang dimulai dari tahapan siklus I, sampai pada tahapan siklus II dapat dilihat adanya peningkatan partisipasi aktif dan minat belajar siswa dengan menggunakan metode bermain sepak bola dan bola voli. berdasarkan pemaparan minat belajar dapat diberikan penjelasan bahwa telah terjadi peningkatan minat belajar siswa dari siklus I mencapai rata-rata 81,78 meningkat menjadi rata-rata 86,38 pada tahap siklus II. Dari rata-rata tersebut dapat diketahui peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,60 dari siklus I ke siklus II. Dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan metode bermain dalam pemanasan pada mata pelajaran PJOK dapat meningkatkan minat belajar siswa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, aktivitas belajar siswa kelas IX B SMP Negeri 01 Dapurang untuk mata pelajaran PJOK, dapat ditarik kesimpulan bahwa Penerapan pembelajaran dengan menggunakan metode pemanasan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan minat belajar PJOK dilihat dari adanya peningkatan persentase, Peningkatannya dapat dilihat dari hasil observasi pada siklus I dan siklus II. Pada Aspek mendengarkan penjelasan siklusI sebesar 59 % dan siklus II sebesar 75 %. Aspek mengamati contoh gerakan siklus 1 sebesar 48 % dan

siklus II sebesar 76 %. Aspek menirukan gerak63 siklus I sebesar 72 % dan pada siklus II sebesar 84 %. Aspek melatih gerakan siklus I sebesar 56 % dan siklus II sebesar 84 %.Aspek melakukan permainan siklus I sebesar 44 % dan siklus II sebesar 59 % Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK dengan Metode pemanasan yang dimodifikasi menjadi permainan juga dapat meningkatkan motifasi belajar pada mata pelajaran PJOK. Peningkatan hasil belajar ini dapat dilihat dari adanya perubahan nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada setiap akhir siklus. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus I sebesar 81,78 dan siklus II sebesar 86,38 Hal tersebut membuktikan bahwa dengan menggunakan metode pemanasan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan minat belajar siswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada kedua orang tua tercinta Ibu Suherah dan Bapak Pardin (Alm), kakak dan kakak ipar serta para ponakan yang selalu mendukung dan menjadi support system, kemudian kepada pihak kampus Uiversitas Negeri Makassar, khususnya kepada Bapak Dr. Juhannis selaku pembimbing lapangan yang selalu mempermudah penguruan selama menjalani perkuliahan profesi ini, tak lupa pula kepada kedua guru pamong Bapak Haeruddin dan Bapak Y Paerunan yang telah membimbing saya di PPL 1 dan 2, serta seluruh orang-orang baik yang selalu mendoakan, mensupport, dan menyemangati selama menjalankan perkuliahan yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Nana Sudjana. (2006). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Riduwan. (2009). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Rochiati Wiriaatmadja. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.

Salim, M. A., & Priambodo, A. (2023). *Upaya Meningkatkan Minat Belajar PJOK Peserta Didik Menggunakan Pendekatan Etnopedagogi*. Journal on Education, 6(1), 5605-5614.

Slameto. (201 ). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto, dkk. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.

Suryobroto. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Susilo. (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Pustaka Book Publlis

TIM, 2013. *Buku guru PJOK SMP/MTs kelas IX*, Jakarta : Kemdikbud

TIM, 2013. *Buku siswa PJOK SMP/MTs kelas IX*, Jakarta : Kemdikbud