

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi-potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Selain itu pengertian pendidikan jasmani secara modern yaitu suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif, dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha 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 (*outbound*). Maka dari itu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan peserta didik mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Menurut Darminto (2017) mengungkapkan bahwa “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang” (hlm. 1). Istilah lain juga dikemukakan bahwa “penjasorkes sebagai media pembinaan anak dalam menjalani hidup sehat serta upaya pembuatan keputusan terbaik khususnya pada bidang jasmaninya” (Rizky,dkk 2013, hlm 460).

Pernyataan diatas lebih menekankan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai media yang efektif dalam pembelajaran supaya tercapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga mendukung tujuan pendidikan nasional.

### 2.1.2 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani pun sering dituturkan dalam redaksi yang beragam. Namun, keragaman penuturan tujuan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani itu sendiri. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani pun mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah adalah untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan komponen pengembangan. Menurut Syarifudin dalam (Mulya & Resty , 2016) Tujuan Pendidikan Jasmani mencakup empat komponen, yakni:

a. Komponen organik

Komponen organik merupakan gambaran tujuan aspek fisik dan psikomotor yang harus dicapai pada setiap proses pembelajaran yang meliputi; kapasitas fungsional dan organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot

b. Komponen Neuromuskular

Komponen neuromuskular merupakan gambaran tujuan yang meliputi aspek kemampuan unjuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan.

c. Komponen Intelektual

Komponen intelektual merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif.

d. Komponen Emosional

Komponen emosional merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan afektif (hlm 5).

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Jadi tujuan pendidikan jasmani yang ideal itu bahwa program dan tujuan pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh sebab mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sehingga anak menjadi seseorang yang percayadiri, disiplin, bugar dan sehat jasmani.

### 2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menurut KTSP dalam (Trisna & Ega, 2013) mencakup aspek-aspek sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga, meliputi : olahraga sederhana, permainan gerak, keterampilan gerak tetap, berpindah, dan campuran, atletik, roundes, kasti, kippers, bola basket, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, badminton, beladiri dan aktifitas lainnya.
2. Aktifitas pengembangan, meliputi : mekanika sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan bentuk tubuh serta aktifitas lainnya.
3. Aktifitas senam, meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat atau tanpa alat, senam lantai dan aktifitas lainnya.
4. Aktifitas ritmik, meliputi : senam pagi, gerak tak beraturan, senam aerobic, SKJ, serta aktifitas lainnya.
5. Aktifitas air, meliputi : renang, permainan dalam air, keselamatan air, keterampilan gerak di air, serta aktifitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi : karyawisata atau piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, penjelajahan, pendakian gunung, petualangan alam bebas.
7. Kesehatan rohani, meliputi : penanaman hidup sehat, dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh, merawat lingkungan, pemilihan makanan dan minuman sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu beristirahat, berperan aktif dalam P3K dan UKS (hlm 18).

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, aktifitas senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan rohani.

### 2.1.4 Pengertian Pemanasan

Pemanasan merupakan cara untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran pendidikan jasmani untuk mengurangi potensi cedera dan mengurangi rasa sakit setelah melakukan olahraga. Sehingga peran pemanasan sangat penting dilakukan untuk mengoptimalkan perperma dan memperkecil resiko cedera.

Pemanasan atau *warming-up* menurut (Farlin Belka, dkk, 2017) “Pemanasan merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan

aktivitas inti” (hlm 3). Sedangkan menurut (Zenal Arifin, 2015) “pemanasan merupakan aspek penting dalam setiap latihan, karena pemanasan adalah pondasi siswa sebelum melangkah ke latihan inti” (hal 1569). Adapun pendapat lain mengungkapkan bahwa :

Pemanasan atau *Warming-up* adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh kita dan menyimpan organismenya dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat nanti di latihan inti atau pertandingan. Selain fisiologis, pemanasan bermaksud pula untuk mempersiapkan atlet untuk siap secara mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan datang (Harsono, 2017, hal 113).

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pemanasan adalah aspek penting yang harus dilakukan siswa sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mengurangi resiko cedera.

Dengan kesiapan fisik setelah melaksanakan pemanasan, siswa diharapkan bisa meningkatkan keterampilan dan penampilannya dibandingkan jika siswa tidak melakukan pemanasan sebelumnya. Pemanasan juga bermanfaat untuk menghindari diri dari kemungkinan terjadinya cedera pada otot, sendi maupun anggota-anggota tubuh apabila nanti tiba-tiba harus kerja keras baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, latihan maupun pertandingan. Sebab, kalau otot-otot dan sendi masih “dingin” atau belum siap menerima aktivitas fisik maka peluang kemungkinan cedera akan besar, jika nanti tiba-tiba harus kerja lebih keras, dan akibat cedera biasanya beruntun. Karena itu pemanasan harus dilakukan dengan benar agar bisa meningkatkan efisiensi fungsi tubuh sebelum pembelajaran pendidikan jasmani, latihan atau pertandingan dimulai.

### **2.1.5 Pengertian Permainan Kecil**

Permainan kecil menurut Nurhasan, dkk dalam (Blegur Jusup, dkk, 2018) mengemukakan bahwa:

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapang, maupun durasi permainannya. Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan

kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional (hlm. 60).

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

Bila dilihat dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang dalam pelaksanaannya sudah dimodifikasi sedemikian rupa sesuai kebutuhan dan situasi peserta didik dan tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lamanya permainan. Dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa agar tertarik terhadap pembelajaran, karena dalam permainan terdapat unsur-unsur yang membuat anak senang dan bahagia.

### **2.1.6 Macam-macam Permainan Kecil**

Berikut adalah beberapa permainan kecil yang banyak dilakukan di sekolah-sekolah untuk menggantikan bentuk pemanasan pada awal proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Adapun beberapa permainan kecil menurut (Blegur Jusup, dkk, 2018) antara lain :

#### **2.1.6.1 Jalan Naga**

Jalan naga merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regu memiliki jumlah anggota yang sama banyak. Setiap regu berbaris di belakang garis *start* dengan memegang pundak anggota lainnya yang berada di depannya (kecuali kepala naga). Setelah mendengarkan intruksi dari guru/fasilitator, maka setiap regu harus berjalan secara *zig-zag* untuk memutar batu/kayu/ cone yang telah terpasang di lapangan permainan dan jika kegiatan regu melakukan secara bagus, maka akan terlihat seperti seekor naga yang sedang

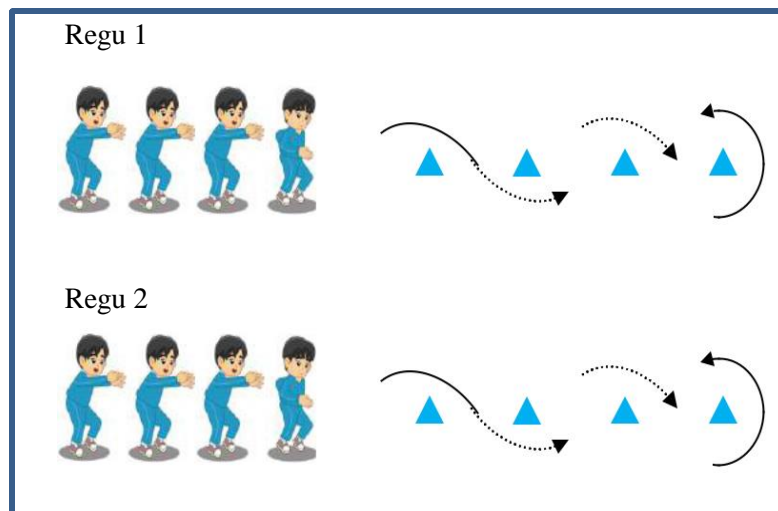
berjalan. Untuk memenangkan permainan, setiap anggota regu (tubuh naga) harus tetap bekerjasama secara baik dengan berpegangan erat satu sama lainnya (tidak boleh lepas) dan secara cepat memasuki garis *finish* dengan menampilkan nilai estetika dari rangkaian gerakan tersebut.

1) Tujuan permainan

- a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
- b) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.





Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainan, permainan jalan naga cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti Sepak Bola kemudian Bola Basket.

2) Simulasi permainan



Gambar 2.1 Permainan Jalan Naga  
Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018, hal 94)

Keterangan:

-  : Arah jalan naga.
-  : Siswa yang berperan sebagai kepala naga.
-  : Alat (*cone*) yang dipasang sepanjang lintasan.
-  : Siswa yang berperan sebagai tubuh naga.

### 3) Cara Permainan

- a) Untuk memperlancar permainan jalan naga, guru membagi siswa menjadi beberapa regu dengan jumlah yang sama.
- b) Guru membuat lintasan permainan garis *start* dan *finish* sepanjang 30 meter (dapat disesuaikan), dan letakan batu/ kayu/ *cone* sesuai kebutuhan disepanjang lintasan.
- c) Setiap regu peserta perlombaan berdiri di belakang garis *start*, dengan seorang pemimpin regu (kepala naga) dan lainnya anggota (tubuh naga).
- d) Setelah mendengarkan intruksi dari guru untuk memulai permainan, maka setiap regu berjalan cepat memutari batu/ kayu/ *cone* yang dipasang sepanjang lintasan dan kembali ke garis *start* dengan keadaan berpegangan pada pundak tanpa ada yang terputus antara kepala naga dan tubuh naga.
- e) Regu yang cepat menyelesaikan jalan naganya, akan dinyatakan sebagai pemenang permainan.

### 4) Peraturan permainan

- a) Regu yang memulai permainan tanpa mendengarkan intruksi dinyatakan gugur/ didiskualifikasi.
- b) Regu yang berjalan naga dengan tidak memutari batu/ kayu/ *cone* secara sistematis/ berurutan dinyatakan gugur/ didiskualifikasi.
- c) Apabila dalam gerakan berjalan naga ada anggota (tubuh naga) yang terputus, harus disambung kembali, baru dapat melanjutkan permainan.

- d) Tubuh naga berpegangan hanya pada pundak, bukan pada anggota tubuh lainnya.
- e) Selama permainan berlangsung (jalan naga), setiap regu menyanyikan lagu-lagu (daerah maupun nasional) untuk menjaga kearifan lokal dan semangat nasionalisme.
- f) Regu yang kalah mendapatkan sanksi yang disepakati bersama antara guru dan siswa.

#### 2.1.6.2 Menjala Ikan

Permainan menjala ikan dilakukan di lapangan yang terbuka dan aman untuk menjaga keselamatan siswa. Permainan ini, dianalogikan laksana seorang nelayan yang hendak menangkap ikan di kali, danau, atau laut. Ikan dalam permainan ini adalah sejumlah siswa yang berlari di lapangan permainan untuk menghindari tangkapan nelayan. Sebagai seorang nelayan, dikatakan berhasil/profesional jika mampu menangkap ikan sebagai hasil tangkapannya menggunakan jala sebanyak-banyaknya. Penjala akan dimulai dengan jumlah anggota yang sedikit (2 s.d 3 orang), namun akan bertambah ketika berhasil menangkap ikan yang selanjutnya ikan tersebut berganti peran menjadi penjala.

Kelincahan, semangat, kerjasama, dan kekompakan yang baik antara sesama siswa yang berperan sebagai penjala sangat dibutuhkan untuk keberhasilan permainan. Namun, untuk menangkap ikan, tidak hanya bergantung atau ditentukan pada kelincahan, semangat, kerjasama, dan kekompakan, namun variabel lainnya yang penting adalah kekritisian dan kreativitas berpikir dari penjala untuk bagaimana menangkap ikan secara efektif dan efisien. Hal ini pun terjadi pada siswa yang berperan sebagai ikan, bagaimana ikan harus cepat dan lincah untuk selalu menghindari tangkapan dari penjala sehingga tetap bertahan hidup selama permainan berlangsung.

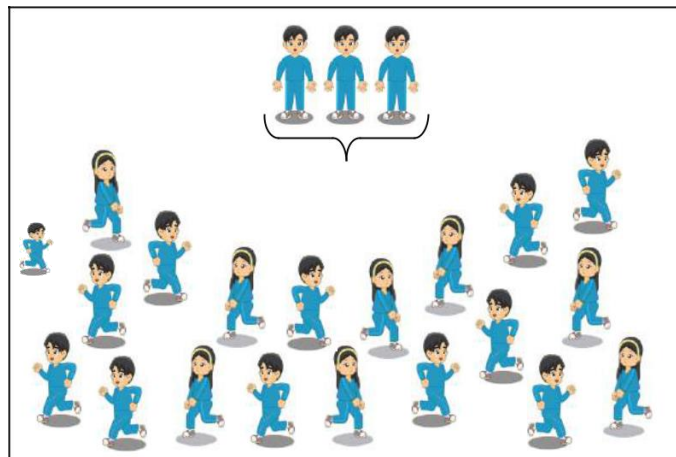
- 1) Tujuan permainan
  - a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.



- b) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan menjala ikan cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti Sepak Bola kemudian Bola Basket.

## 2) Simulasi Permainan



Gambar 2.2 Permainan Menjala Ikan  
Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018, hal 97)

Keterangan:

 : Siswa yang berperan sebagai penjala.

 : Arah larinya penjala.

 : Siswa yang berperan sebagai ikan.

## 3) Cara bermain

- a) Guru membagi siswa dalam dua regu, baik yang berperan sebagai penjala maupun sebagai ikan.
- b) Untuk regu penjala terdiri dari dua s.d lima orang siswa (d disesuaikan) yang bertugas untuk menangkap ikan dengan cara mengejar siswa yang berperan sebagai ikan.

- c) Ketika penjala mengejar ikan, tidak diperbolehkan pegangan tangan penjala terlepas harus tetap berpegangan satu dengan lainnya.
  - d) Ikan hanya diperbolehkan berlari di lapangan permainan yang telah dibatasi, baik menggunakan kapur, *cone*, dsb.
  - e) Apabila regu ikan yang dijala tertangkap maka harus sesegera mungkin bergabung menjadi penjala sehingga jala akan menjadi panjang dan membantu menangkap ikan lain yang belum tertangkap.
  - f) Sebagai regu ikan yang hendak dijala, harus berlari bebas ke arah manapun asal masih berada dalam batas lapangan yang telah ditentukan.
  - g) Permainan dinyatakan selesai ketika semua yang menjadi ikan telah tertangkap.
- 4) Peraturan permainan
- a) Penjala ikan menangkap ikan sebanyak-banyaknya.
  - b) Ikan yang tertangkap harus berganti peran sebagai penjala dan membantu menangkap ikan lainnya.
  - c) Jika ikan keluar dari lapangan permainan, maka dinyatakan mati dan harus bergabung menjadi penjala.

#### 2.1.6.3 Hitam Hijau

Hitam-hijau merupakan sebuah bentuk warna yang tidak asing bagi setiap orang dominan menggunakan visualisasi dalam pengindraannya. Namun menjadi menarik kedua warna ini (hitam-hijau), didesain dalam bentuk permainan yang membutuhkan kecepatan reaksi dari siswa yang terlibat, baik siswa yang berperan sebagai hitam maupun hijau. Pada posisi awal kedua regu diperhadapkan dengan posisi *start* lari jarak jauh dan sambil mendengarkan instruksi lanjutan dari guru. Jika guru mengintruksikan atau mengucapkan kata “hijau”, maka regu hijau

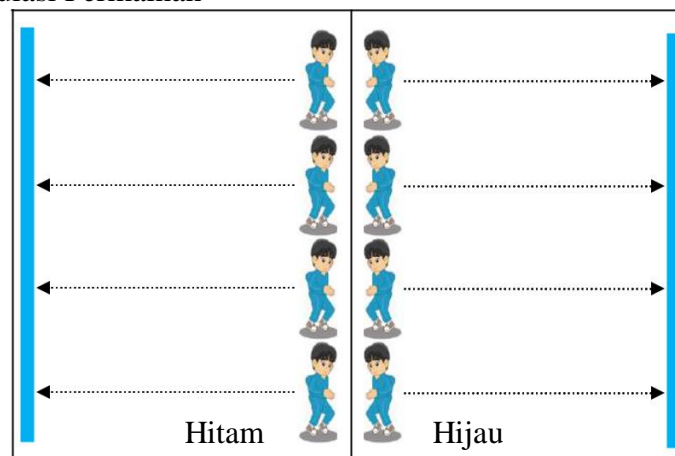
berlari dan regu hitam mengejarnya sampai pada batas lapangan yang telah ditentukan. Begitupun sebaliknya.

1) Tujuan permainan

- a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
- b) Untuk melatih dan meningkatkan disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
- c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah.

Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan hitam hijau cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti Bola Voli kemudian Sepak Bola.





2) Simulasi Permainan



Gambar 2.3 Permainan Hitam Hijau

Sumber : (Blegur Jusup, dkk, 2018, hal 108)

Keterangan:

-  : Arah larinya siswa.
-  : Garis batas tengah.
-  : Siswa dalam permainan (baik hitam maupun hijau).
-  : Batas akhir larinya siswa.

### 3) Cara bermain

- a. Guru membagi siswa dalam dua regu dengan jumlah yang sama banyak (5 s.d 10), baik yang berperan sebagai regu hitam dan regu hijau.
- b. Siswa akan berlari ketika mendengarkan intruksi dari guru dengan mengucapkan kata “hijau” maka regu hijau berlari ke belakang dan menuju batas akhir didaerahnya dalam lapangan permainan. Sedangkan regu hitam mengejarnya sebelum menyentuh batas akhir tersebut. Demikian sebaliknya jika regu hitam yang disebut guru.
- c. Hal yang sama juga dilakukan, jika guru mengintruksikan “hitam” maka regu hitam berlari dan regu hijau mengejarnya sampai dapat sebelum batas akhir larinya.
- d. Konsentrasi tinggi untuk mendengar intruksi guru dan butuh kecepatan reaksi untuk dapat melakukannya (berlari) sehingga tidak dihanguskan oleh regu lawan.

### 4) Peraturan permainan

- a. Regu yang namanya disebut harus berlari untuk menghindari tangkapan (dihanguskan) dari regu yang mengejar (menuntaskan tanggung jawabnya).
- b. Teknik untuk mendapatkan regu yang berlari adalah cukup menyentuh salah satu anggota tubuhnya dan tidak diperbolehkan menolak atau mendorongnya, karena sangat berbahaya untuk keselamatannya.
- c. Jika regu yang mengejar mendapatkan atau menghanguskan regu yang berlari, maka regu tersebut kalah dan mendapatkan sanksi.
- d. Begitu juga sebaliknya jika regu yang berlari lolos karena regu pengejar tidak mendapatkan atau menghanguskannya sampai batas akhir larinya, maka regu pengejar dinyatakan kalah dan mendapatkan sanksi yang telah disepakati bersama.

- e. Regu dinyatakan kalah, jika sebagian besar anggota regunya dihanguskan oleh regu pengejar.

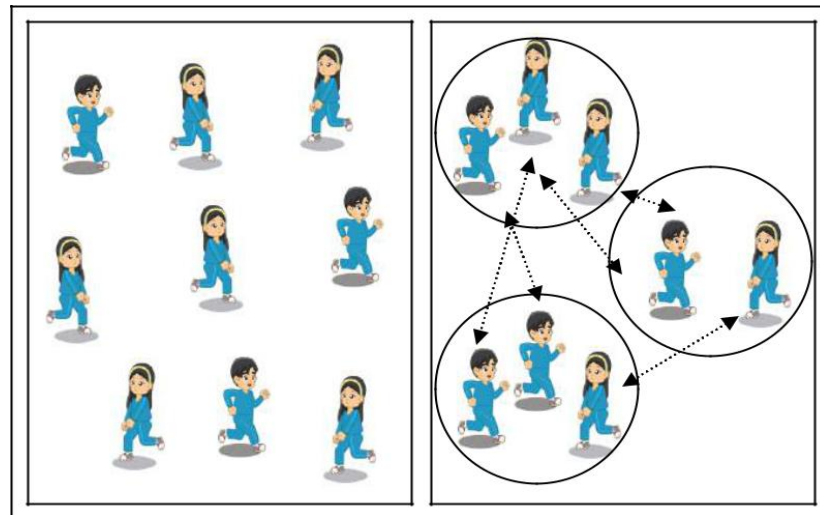
#### 2.1.6.4 Bermain Angka

Bermain angka dapat dilaksanakan dengan populasi siswa yang besar maupun kecil. Awal permainan, siswa melakukan gerakan bebas (*joging*, jalan, lompat, lari, dsb) yang membutuhkan kegiatan fisik-aktif setelah mendengarkan intruksi sempritan (permulaan) dari guru. Dalam kegiatan fisik-aktif tersebut, siswa berkonsentrasi untuk mendengarkan intruksi lanjutan dari guru tentang jumlah angka yang hendak disebutkan guru, misalnya guru menyebutkan angka sembilan, maka siswa harus segera berlari dan membentuk regu yang jumlah anggotanya sembilan orang. Setelah regu terbentuk, guru mengevaluasi siswa yang tidak berhasil menemukan kelompoknya dan akan diberi sanksi sesuai kesepakatan bersama untuk melatih tanggung jawab yang telah diberikan. Selanjutnya, siswa dileburkan kembali pada gerakan awal dan bersiap mendengarkan intruksi lanjutan dari guru untuk membentuk kelompok baru sesuai dengan angka tersebut.

- 1) Tujuan pembelajaran
  - a) Untuk melatih dan meningkatkan keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
  - b) Untuk melatih dan meningkatkan, disiplin diri, pengendalian diri, saling menghargai, kerja sama, kerja keras, kekompakan, kepemimpinan, tanggung jawab, dan pantang menyerah.
  - c) Untuk melatih dan meningkatkan kemampuan menganalisis dan memecahkan masalah




Dari beberapa tujuan yang disebutkan diatas kemudian melihat dari karakteristik permainannya, permainan bermain angka cocok digunakan dalam pemanasan untuk olahraga permainan bola besar seperti Sepak Bola kemudian Bola Basket.

## 2) Simulasi Permainan



Gambar 2.4 Permainan Angka  
 Sumber: (Blegur Jusup, dkk, 2018, hal 106)

Keterangan:

-  : Siswa membentuk angka (ganjil dan genap).
-  : Arah lari siswa secara acak (*random*).
-  : Siswa dalam permainan.

## 3) Cara bermain

- a) Pada permainan ini, siswa tidak dibagi menjadi sejumlah regu, melainkan siswa berdiri menyebar di lapangan permainan dengan melakukan *jogging*/ gerakan lainnya yang bermanfaat.
- b) Setelah itu siswa akan mendengarkan intruksi dari guru dengan mengucapkan angka ganjil maupun genap.
- c) Apabila guru mengintruksikan/ mengucapkan angka “ganjil” (misalnya 1, 3, 5, 7, 9, 11, dsb) maupun angka “genap” (misalnya, 2, 4, 6, 8, 10, 12), maka siswa harus berlari membentuk regu dengan jumlah yang disebutkan guru.
- d) Setelah membentuk regu, siswa dapat melebur kembali ke gerakan awal sambil menunggu intruksi lanjutan dari guru.

- e) Begitu seterusnya intruksi dari guru akan selalu berubah-ubah, sehingga siswa harus berkonsentrasi tinggi agar tidak salah dalam melakukan gerakan sesuai intruksi guru.
- 4) Peraturan permainan
- a) Siswa yang tidak melakukan gerakan *jogging*/ gerakan lainnya yang bermanfaat dapat dipertimbangkan oleh guru (menegur atau menasehati).
  - b) Siswa harus segera melakukan gerakan beberapa detik setelah guru memberikan intruksi.
  - c) Intruksi mengenai gerakan dalam permainan dapat berubah-ubah, sesuai keputusan guru.

### **2.1.7 Manfaat Permainan Kecil**

Setiap kegiatan yang dilakukan akan bermakna apabila memiliki manfaat. Manfaat ini dapat dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung, setidaknya ada beberapa manfaat jasmani pada siswa yaitu:

#### **2.1.7.1 Peningkatan Kekuatan Otot**

Dalam berbagai permainan kecil, anak-anak akan berlari, melompat, melompat, berjengket, mengangkat, mendorong, menarik, menghindar, yang pada akhirnya semua kegiatan tersebut dapat mempengaruhi otot-otot mereka menjadi lebih kuat. Kekuatan otot adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis

#### **2.1.7.2 Peningkatan Daya Tahan Tubuh**

Permainan kecil membutuhkan gerak yang beragam dalam pelaksanaannya, semakin banyak bergerak dan semakin lama waktu bergerak akan melatih meningkatkan daya tahan tubuh

### 2.1.7.3 Daya Tahan Kardiovaskuler

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Permainan gobak sodor menjadi contoh yang paling tepat untuk sasaran ini karena anak-anak dalam permainan gobak sodor melakukan lari cepat, kemudian berhenti secara berulang-ulang.

### 2.1.7.4 Peningkatan Keterampilan Gerak

Anak-anak yang lebih sering bermain mempunyai berbagai macam keterampilan gerak yang tidak dimiliki oleh anak yang jarang atau bahkan tidak pernah bermain.

### 2.1.7.5 Kelentukan

Pada permainan kecil tertentu anak-anak terasa meliuk, membungkuk, dan mengayun kaki semua kegiatan tersebut melatih kelentukan badan.

## 2.1.8 Pengertian Minat

Dalam belajar diperlukan suatu pemusatan perhatian agar apa yang dipelajari dapat dipahami. Sehingga siswa dapat melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak dapat dilakukan. Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Siswa yang memiliki minat terhadap subjek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar terhadap subjek tersebut. Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian.

Menurut Slameto dalam (Djaali, 2019) mengemukakan bahwa “Minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh” (hlm. 121). Minat merupakan rasa ketertarikan yang ada dalam



diri serta rasa ingin melakukan sesuatu hal diluar diri tanpa adanya dorongan atau paksaan dari orang lain.

Definisi tersebut menjelaskan bahwa minat bukan hanya rasa suka dan ketertarikan pada suatu hal saja melainkan minat sebagai penerimaan yang lebih kuat antara dirinya sendiri dengan suatu yang diluar diri. Jika minat seseorang besar, maka semakin kuat dan semakin dekat hubungan tersebut.

### **2.1.9 Pengertian Belajar**

Belajar menurut Syah Muhibbin, (2010) mengemukakan bahwa “Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan” (hlm. 87). Adapun pendapat lain “Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman” menurut Maltin (Nurhasanah, 2016, hlm 129).

Selanjutnya menurut Akbar & Hawadi, dalam (Nurhasanah, 2016) “dalam konteks sekolah, belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan siswa untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman siswa sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya” (hlm 129).

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian belajar adalah perubahan dalam diri pelajarnya yang berupa, pengetahuan, ketrampilan dan tingkah laku akibat dari interaksi dengan lingkungannya.

### **2.1.10 Prinsip-Prinsip Belajar**

Menurut Suhana (2014) prinsip-prinsip belajar sebagai kegiatan yang sistematis dan kontinyu memiliki prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

- 1) Belajar berlangsung seumur hidup
- 2) Proses belajar adalah kompleks namun terorganisir
- 3) Belajar berlangsung dari yang sederhana menuju yang kompleks
- 4) Belajar dari mulai yang factual menuju konseptual
- 5) Belajar mulai dari yang konkrit menuju abstrak
- 6) Belajar merupakan bagian dari perkembangan
- 7) Keberhasilan belajar dipengaruhi beberapa faktor
- 8) Belajar mencakup semua aspek kehidupan yang penuh makna
- 9) Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu

- 10) Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru
- 11) Belajar yang berencana
- 12) Dalam belajar dapat terjadi hambatan-hambatan lingkungan internal
- 13) Kegiatan-kegiatan belajar tertentu diperlukan adanya bimbingan dari orang lain (hlm. 15).

### **2.1.11 Minat Belajar**

Menurut Olivia, dalam (Nurhasanah, 2016) mengemukakan bahwa “Minat Belajar adalah sikap ketaatan pada kegiatan belajar, baik menyangkut perencanaan jadwal belajar maupun inisiatif melakukan usaha tersebut dengan sungguh-sungguh menurut” (hlm. 130). Minat merupakan rasa ketertarikan yang ada di dalam diri serta rasa ingin melakukan sesuatu hal di luar diri tanpa adanya dorongan dan paksaan dari luar. Minat tersebut akan menetap dan berkembang pada dirinya untuk memperoleh dukungan dari lingkungannya yang berupa pengalaman.

Dengan demikian disimpulkan bahwa pengertian minat belajar adalah kecenderungan individu untuk memiliki rasa senang dan ketaatan pada kegiatan belajar tanpa ada paksaan sehingga dapat menyebabkan perubahan pengetahuan, kerampilan dan tingkah laku.

### **2.1.12 Ciri-Ciri Minat Belajar**

Dalam minat belajar memiliki beberapa ciri-ciri. Menurut Elizabeth Hurlock dalam (Susanto, 2013) 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 (hlm. 62).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri minat belajar adalah memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu secara terus menerus, memperoleh kebanggaan dan kepuasan terhadap hal yang diminati, berpartisipasi pada pembelajaran, dan minat belajar dipengaruhi oleh budaya. Ketika siswa ada minat dalam belajar maka siswa akan senantiasa aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan akan memberikan prestasi yang baik dalam pencapaian prestasi belajar.

### **2.1.13 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Belajar Siswa**

Dalam pengertian sederhana, minat adalah keinginan terhadap sesuatu tanpa ada paksaan. Dalam minat belajar seorang siswa memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar yang berbeda-beda, menurut Syah (2003) membedakannya menjadi tiga macam, yaitu:

#### **2.1.13.1 Faktor Internal**

Faktor internal Adalah faktor dari dalam diri siswa yang meliputi dua aspek, yakni aspek fisiologis dan aspek psikologis:

##### **1) Aspek fisiologis**

Kondisi jasmani dan tegangan otot (tonus) yang menandai tingkat kebugaran tubuh siswa, hal ini dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam pembelajaran.

##### **2) Aspek psikologis**

Aspek psikologis merupakan aspek dari dalam diri siswa yang terdiri dari, intelegensi, bakat siswa, sikap siswa, minat siswa, motivasi siswa.

#### **2.1.13.2 Faktor Eksternal Siswa**

Faktor eksternal terdiri dari dua macam, yaitu faktor lingkungan social dan faktor lingkungan nonsosial:

##### **1) Lingkungan Sosial**

Lingkungan social terdiri dari sekolah, keluarga, masyarakat dan teman sekelas.

#### 2) Lingkungan Nonsosial

Lingkungan social terdiri dari gedung sekolah dan letaknya, faktor materi pelajaran, waktu belajar, keadaan rumah tempat tinggal, alat-alat belajar.

#### 2.1.13.3 Faktor Pendekatan Belajar

Faktor pendekatan belajar yaitu segala cara atau strategi yang digunakan siswa dalam menunjang keefektifan dan efisiensi proses mempelajari materi tertentu (hlm. 132).

#### 2.1.14 Indikator Minat Belajar

Menurut Djamarah (2002) mengemukakan bahwa “indikator minat belajar yaitu rasa suka/senang, pernyataan lebih menyukai, adanya rasa ketertarikan adanya kesadaran untuk belajar tanpa di suruh, berpartisipasi dalam aktivitas belajar, memberikan perhatian” (hlm. 132).

Menurut Slameto (2010) 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:

##### 1) Perasaan Senang

Apabila seorang siswa memiliki perasaan senang terhadap pelajaran tertentu maka tidak akan ada rasa terpaksa untuk belajar. Contohnya yaitu senang mengikuti pelajaran, tidak ada perasaan bosan, dan hadir saat pelajaran.

##### 2) Keterlibatan Siswa

Ketertarikan seseorang akan obyek yang mengakibatkan orang tersebut senang dan tertarik untuk melakukan atau mengerjakan kegiatan dari

obyek tersebut. Contoh: aktif dalam diskusi, aktif bertanya, dan aktif menjawab pertanyaan dari guru.

### 3) Ketertarikan

Berhubungan dengan daya dorong siswa terhadap ketertarikan pada sesuatu benda, orang, kegiatan atau bias berupa pengalaman afektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Contoh: 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, dengan mengesampingkan yang lain. Siswa memiliki minat pada obyek tertentu maka dengan sendirinya akan memperhatikan obyek tersebut. Contoh: mendengarkan penjelasan guru dan mencatat materi (hlm. 180).

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

### 2.2.1 Hasil Penelitian Yulias Supriadi, 2012

Penelitian lain tentang pemberian permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Imam Yulias Supriadi yang berjudul “Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket” yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Tanjungbumi, Bangkalan. Berdasarkan analisa penelitiannya dapat diketahui adanya perbedaan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil penghitungan uji t bahwa nilai  $t_{hitung} 9,572 > t_{tabel} 1,990$  dan besarnya pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa sebesar 19,49%. (Supriadi, 2012).

### 2.2.2 Hasil Penelitian Fiki Finalosa, 2014

Penelitian lainnya tentang pemberian permainan kecil dalam pemanasan untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Fiki Finalosa dengan judul “Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket” yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Babadan, Ponorogo. Berdasarkan penelitiannya bahwa pengaruh pemberian permainan kecil dalam pemanasan ternyata efektif untuk meningkatkan minat siswa dengan hasil nilai  $t_{hitung} 2,246 > t_{tabel} 2,201$  dengan besar pengaruh sebesar 5,12%. (Finalosa, 2014)

### 2.3 Kerangka Konseptual

Pemanasan dengan menggunakan permainan kecil adalah aspek penting yang harus dilakukan siswa sebelum melakukan kegiatan inti pembelajaran olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mengurangi resiko cedera. Dalam kurikulum 2013 yang menuntut berpusat pada siswa dan guru dituntut agar mampu memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran yang aktif, inovatif, efektif, menyenangkan, gembira, dan berbobot, sesuai dengan konsep Paikem Gembrot. Salahsatu konsep Paikem Gembrot yang di terapkan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yaitu pelaksanaan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pendahuluan aktivitas kegiatan pembelajaran.

Sesuai dengan hal di atas, fenomena dilapangan dimana guru-guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sudah melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran yang diawali dengan pemanasan menggunakan permainan kecil yang bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan dan menambah rasa semangat serta menambah minat belajar siswa pada saat melakukan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Melalui pemanasan dengan menggunakan permainan kecil yang telah diterapkan dalam proses pendahuluan aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan penulis ingin mencari tahu apakah ada dampak dari

pemanasan dengan permainan kecil terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut (Riduwan, 2010) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti, yang dijabarkan dari landasan teori atau kajian teori dan masih harus diuji kebenarannya”. Berdasarkan anggapan di atas tersebut penulis menggunakan hipotesis penelitian yaitu : “terdapat pengaruh yang berarti pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Cigugur”.