

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pengertian pendidikan jasmani secara *modern* merupakan serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan dengan mempertimbangkan aspek, kognitif, sikap/afektif, dan sosial individu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengembangkan keterampilan motorik, dan mendorong perilaku positif seperti disiplin, kejujuran, percaya diri, ketangguhan, kerjasama, dan saling membantu. Proses ini terstruktur secara sistematis dengan fokus pada pengetahuan tentang kesehatan, kegiatan fisik yang sehat serta pengembangan sikap yang mendukung seperti kejujuran, disiplin, percaya diri, dan kerjasama. 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*).

Menurut Ulbrich (2017) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang direncanakan dan dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku untuk aktif yang sehat, sportivitas, kemandirian dan kecerdasan emosional (Nopiyanto et al., 2019, p. 26).

Menurut (Mahendra & Abdul, 2021, p. 5) 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. Hal ini dapat terjadi karena idealnya pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Kesimpulan dari pernyataan teori diatas lebih menekankan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media efektif dalam

mencapai tujuan pendidikan nasional. Di dalam tujuan pendidikan nasional seperti yang tertulis dalam UU No. 20 tahun 2003 pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

2.1.1.2 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai (Bangun, 2016, p. 156).

Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing.
3. Mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang.
4. Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain.
5. Mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan beraktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, *self* konsep positif dan respek terhadap orang lain.

Kemudian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani nasional menurut BSNP (Badan Standar Nasional Pendidikan, 2006) adapun mata pelajaran pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran, keterampilan motorik, dan kesejahteraan mental peserta didik. Selain itu, pendidikan ini juga bertujuan untuk membentuk karakter positif seperti disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab, serta mengajarkan pola hidup sehat. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani berperan dalam mengembangkan individu yang sehat, aktif, dan berkarakter baik, sehingga dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara holistik.

2.1.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut BSNP (Badan Standar Nasional Pendidikan, 2006) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti,

rounders, keepers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.

2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam *aerobic* serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Ada pun ruang lingkup tersebut meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan di luar kelas, dan kesehatan (Widiastuti, 2019, p. 25).

2.1.2 Teori Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain dianggap sebagai suatu pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran adalah kerangka berpikir awal dalam meninjau masalah pembelajaran untuk dianggap paling menjamin keberhasilan kegiatan pembelajaran secara efektif dan efisien (Suharti et al., 2020, p. 3).

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai sudut pandang terhadap suatu proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya proses yang sifatnya masih umum untuk menginspirasi dan menguatkan pemilihan strategi dan metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Dilihat dari pendekatan,

pembelajaran terdapat dua jenis, yaitu: pertama, pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada peserta didik (*student centered approach*); kedua pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada pendidik (*teacher centered approach*) (Ramdani et al., 2023, p. 7).

Penjelasan menurut Hidayat & Effendi (2020:17) bermain dapat dikatakan merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan. Sebagai sarana belajar, dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar dengan cara yang dapat dikategorikan bermain, yaitu membuat pengalaman yang dirasakan dan dipersepsikan alami oleh anak sehingga menjadi bermakna.

Bermain menurut Smith and Pellegrini merupakan kegiatan yang dilakukan untuk kepentingan diri sendiri, dilakukan dengan cara-cara menyenangkan, tidak diorientasikan pada hasil akhir, fleksibel, aktif, dan positif. Hal ini berarti, bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan demi menyenangkan orang lain, tetapi semata-mata karena keinginan dari diri sendiri (Tadkiroatun, 2018, p. 15).

Teori mengenai pendekatan bermain yang berikutnya yaitu menurut Iyas dan Almunawar 2020 model pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana yang efektif, karena pada dasarnya anak akan lebih senang dan termotivasi jika diberikan permainan-permainan dari pada materi yang bisa dibilang monoton, jika siswa tersebut sudah senang dan termotivasi maka upaya meningkatkan kebugaran jasmani pun akan berjalan sesuai dengan yang kita rencanakan (Samosir & Aditya, 2022, p. 139).

Kemudian menurut Wanda (2023) pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan elemen-elemen permainan, seperti permainan fisik, permainan digital, permainan peran, dan sebagainya, ke dalam proses pembelajaran formal. Pendekatan ini dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa, sambil tetap memenuhi tujuan pembelajaran yang ditetapkan dalam kurikulum (Fadillah, 2024, p. 2).

Menurut Wahjoedi (1999) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000) berpendapat, "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran *skill*, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) dan *body scaling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)" (Prasetyo, 2016, p. 198).

Maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk kerangka berpikir awal dalam meninjau masalah pembelajaran yang dianggap paling menjamin keberhasilan kegiatan pembelajaran dan dianggap dapat mengaplikasikan teknik yang merujuk pada sebuah pembelajaran ke dalam suatu permainan yang dirancang secara efektif dan efisien.

2.1.2.1 Bermain dan Permainan

Teori bermain menurut Karl Groos dalam (Blegur & Wasak, 2018, p. 33) yaitu *Pre-exercise theory* "bermain sebagai latihan dan praktik untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan dikemudian hari (persiapan anak-anak untuk kehidupan dewasa)".

Teori selanjutnya yaitu *Recreation theory* menurut Moritz Lazarus "bermain sebagai cara memulihkan energi dari kelelahan karena tugas-tugas yang telah dilakukan individu dalam kegiatan tertentu. Dengan bermain, energi yang telah dikeluarkan akan kembali normal melalui kegiatan-kegiatan terpilih dalam bentuk permainan".

Teori bermain yang terakhir menurut Jean Piaget yaitu *Cognitive theory* "Bermain berasal dari kegiatan anak dari tiga karakteristik mendasar dari modus pengalaman dan perkembangannya. Tiga karakteristik tersebut meliputi: asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrase." *Asimilasi* adalah proses kognitif di mana anak membentuk persepsi, konsep, atau pengalaman baru secara fisik (bermain) ke dalam skema yang sudah ada dalam pikiran. *Akomodasi* adalah pembentukan skema baru atau mengubah skema lama sehingga sesuai dengan rangsangan baru yang diterima anak dalam kegiatan bermain. Sedangkan *ekuilibrase* adalah keseimbangan antara asimilasi dan akomodasi.

Menurut Blegur & Wasak, (2018:40) Jenis kegiatan bermain ini dapat meliputi: 1) Bermain fisik; 2) Bermain intelektual; 3) Bermain ekspresi; 4) Bermain manipulasi; dan 5) Bermain simbolik.

1. Bermain fisik

Bermain fisik meliputi kegiatan yang menggunakan fisiknya dalam menyalurkan energi anak secara bebas dan memberikan kesempatan untuk anak mengembangkan keterampilan motoriknya secara optimal.

2. Bermain intelektual

Meskipun dikatakan bermain intelektual bukan serta merta tidak membutuhkan kegiatan motorik lainnya serta sebaliknya bukan menegaskan juga bahwa jenis kegiatan bermain yang lainnya tidak memerlukan intelektual. Pada kegiatan bermain intelektual lebih difokuskan pada kecerdasan intelektual semata.

3. Bermain ekspresi

Ekspresi merupakan pengungkapan atau proses untuk menyatakan gagasan, perasaan, maupun maksud dari seorang individu lain disekitar kita. Pada saat anak bermain ekspresi, anak akan melatih perasaannya (bahagia, senang, sedih, terharu, kecewa, benci, dan lain sebagainya).

4. Bermain manipulasi

Anak-anak dapat mengontrol atau menguasai lingkungannya melalui kegiatan bermain pada saat anak bermain manipulasi. Pada dasarnya bermain manipulasi adalah sebuah situasi rekayasa yang memuat beberapa realita untuk menstimulasi respons dunia nyata anak-anak yang terlibat dalam kegiatan bermain.

5. Bermain simbolik

Permainan ini secara simbolik mengungkapkan masalah-masalah yang dijumpai anak dalam kehidupannya. Anak dapat menggunakan drama atau ilustrasi untuk memperkuat kegiatan bermainnya dengan imajinasi-imajinasi untuk mengubah pengalaman menyakitkan dalam hidupnya.

Sedangkan definisi permainan menurut (Lauh et al., 2020, p. 175) “Permainan merupakan suatu aktivitas yang sangat digemari pada semua jenjang umur terutama pada usia anak hingga remaja”. Menurut (Blegur & Wasak, 2018, p. 52) permainan (*games*) merupakan level lanjutan dari bermain (*play*) yang

terorganisasi dan bentuknya lebih kompleks, yaitu semua kegiatan tersebut telah terarah dan terukur dengan membentuk suatu peraturan untuk disepakati secara bersama dengan kelembagaan yang resmi atau tidak baku (modifikasi). Di dalam penelitian ini akan mengimplementasikan jenis bermain fisik dan bermain intelektual karena peneliti menganggap relevan dengan tujuan pendidikan jasmani.

2.1.3 Permainan Kecil

Menurut Nurhasan, dkk. dalam (Blegur & Wasak, 2018, p. 53) permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, 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.

Menurut Kurnia & Septiana (2020:34) tujuan dari permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa adalah untuk menumbuh kembangkan peserta didik agar tetap bugar dan sehat sehingga akan mendukung siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan paparan diatas pendekatan bermain yang dimaksud dalam penelitian ini, adalah pendekatan pembelajaran yang akan menggunakan menggunakan instrumen permainan, dimana permainan kecil memiliki peran strategis sebagai alat modifikasi yang akan di terapkan pada pemanasan (*treatment*) dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran fisik, merangsang dan menumbuhkan motivasi dan minat siswa terhadap pembelajaran. Permainan ini umumnya sederhana, memiliki aturan yang mudah dipahami, serta melibatkan berbagai variasi gerak yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Permainan kecil memiliki keterkaitan amat penting dengan pendidikan jasmani dengan adanya unsur bermain yang sangat jelas menuntut siswa siswi untuk bermain bersama dan bekerja sama yang pada akhirnya menghasilkan interaksi antar sesama temannya yang

melibatkan proses hubungan sosialisasi anak diharapkan memiliki minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani.

2.1.3.1 Macam-macam Permainan Kecil

Berikut adalah beberapa contoh permainan kecil menurut (Blegur & Wasak, 2018, p. 93) dan bisa digunakan sebagai pendekatan belajar dalam upaya meningkatkan minat belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani, antara lain:

1. Jalan Naga

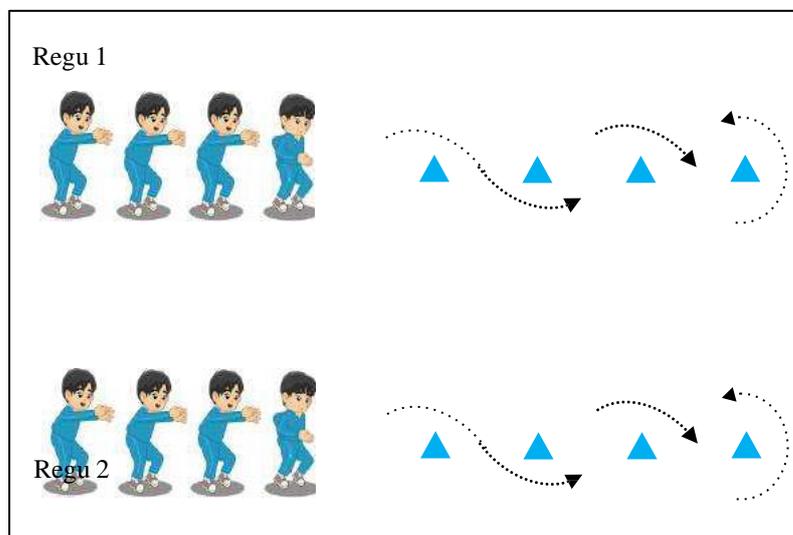
Jalan naga merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang setiap regu memiliki jumlah anggota yang sama banyak. Setiap regu berbaris di belakang garis *start* dengan memegang pundak anggota lainnya yang berada di depannya (kecuali kepala naga). Setelah mendengarkan intruksi dari guru/fasilitator, maka setiap regu harus berjalan secara *zig-zag* untuk memutari 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 bekerja sama 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 permainannya, 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 bermain

- 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 memutar 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. Menjala ikan

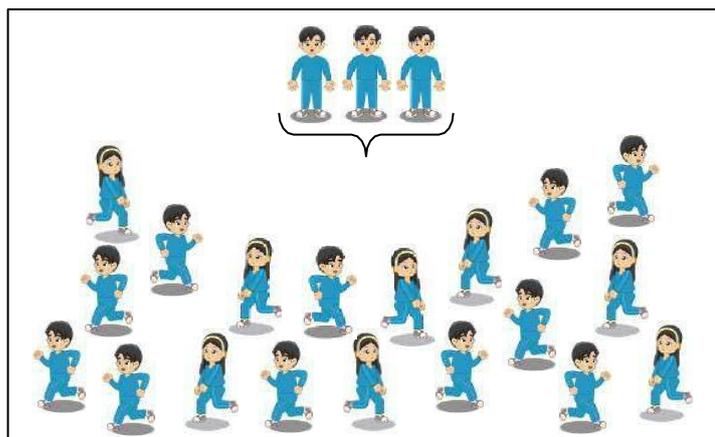
Permainan menjala ikan dilakukan di lapangan yang terbuka dan aman untuk menjaga keselamatan siswa. Permainan ini dianalogikan laksana seorang nelayan yang hendak menangkap ikan di kali, danau, atau laut. Ikan dalam permainan ini adalah sejumlah siswa yang berlari di lapangan permainan untuk menghindari 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.

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.
 - d. Jika penjala berhasil menangkap ikan, namun salah satu tangan dari anggota penjala terlepas (kelalaian), maka ikan dapat membebaskan atau menyelamatkan diri.

3. Hitam Hijau

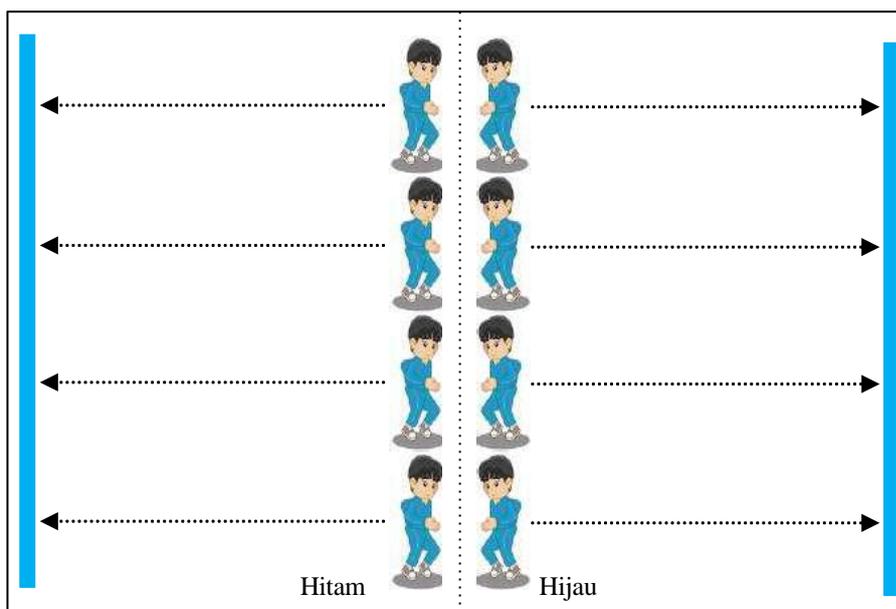
Hitam-hijau merupakan sebuah bentuk warna yang tidak asing bagi setiap orang dominan menggunakan visualisasi dalam pengindraannya. Namun menjadi menarik kedua warna ini (hitam-hijau), didesain dalam bentuk permainan yang membutuhkan kecepatan reaksi dari siswa yang terlibat, baik siswa yang berperan 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 19

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.

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 mengejanya 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 mengejanya 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.

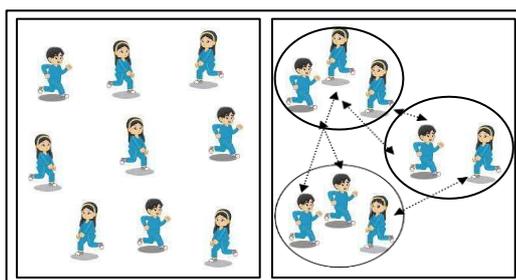
4. Bermain Angka (Ganjil dan Genap)

Bermain angka (ganjil dan genap) 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.

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.

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 dosen atau guru.
- d. Permainan dilakukan beberapa kali dengan tempo waktu yang pendek dan cepat sehingga siswa siswa harus lebih berkonsentrasi.
- e. Guru memisahkan siswa yang dalam bermain angka, tidak mampu menjadi bagian dari regu.
- f. Bagi siswa yang tidak mendapatkan regu selama permainan, mendapatkan sanksi atas kesepakatan bersama antara guru dan siswa.

5. Galah Ase

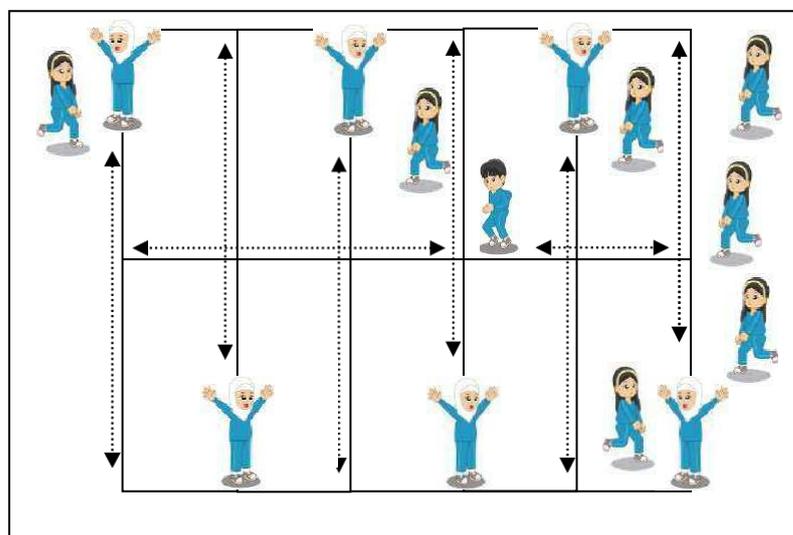
Galah ase merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat populer dan telah menjamur di masyarakat NTT. Sebagian besar anak-anak disetiap daerah

menghabiskan waktu dimasa kecilnya untuk berpartisipasi dalam permainan ini. Mencari teman sebaya kemudian bersepakat untuk melaksanakan permainan di lapangan-lapangan disekitar rumah. Seperti permainan pada umumnya, guru/ fasilitator harus membagi siswa ke dalam dua regu yang jumlah setiap anggotanya sama banyak (tujuh orang). Setelah regu terbentuk, setiap pemimpin regu akan membuat undian untuk menentukan regu mana yang akan menyerang terlebih dahulu.

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.

2. Simulasi permainan



Gambar 2.5 Permainan Galah Ase
 Sumber: (Blegur Jusup, dkk, 2018, hal 136)

Keterangan:



.....➔ : Arah lari siswa yang dalam permainan.

 : Regu penyerang (*offense team*).

 : Regu bertahan (*defense team*).

 : Regu bertahan/ penjaga horisontal.

3. Cara bermain

- a. Permainan dapat berlangsung jika terdapat dua regu yang saling mempertemukan, baik sebagai regu penyerang (*offense team*) maupun regu bertahan (*defense team*).
- b. Kedua regu tersebut harus memiliki anggota sebanyak tujuh orang yang akan ditempatkan pada setiap pos jaga (1 s.d 6).
- c. Melalui hasil undian, maka regu penyerang akan memulai permainan dengan melewati pos satu sampai dengan pos enam dan kembali lagi ke garis *finish* atau *start* dengan menghindari sentuhan dari regu penjaga.
- d. Untuk melewati setiap pos, regu penyerang berusaha seoptimal mungkin sehingga tidak mati/ hangus.
- e. Selain terdapat penjaga disetiap pos, regu penyerang juga harus berhati-hati terhadap penjaga tengah, yang daerah operasinya adalah garis tengah lapangan permainan (horisontal).
- f. Regu penjaga dapat berganti posisi (berbalik) untuk menahan/ menjaga/ mematikan regu penyerang yang hendak memasuki garis *finish* setelah melewati hadangan penjaga dari pos enam.
- g. Jika salah satu regu penyerang mati/ hangus, maka terjadi pergantian bebas, regu penyerang menjaga penjaga dan sebaliknya.

4. Peraturan permainan

- a. Pada saat masuk pertama melewati pos satu, dibiarkan secara bebas untuk dilewati regu penyerang.
- b. Regu penyerang tidak diperbolehkan berlari di luar lapangan permainan, kecuali melewati pos enam dan garis *finish*. Jika keluar, maka terjadi pergantian bebas.

- c. Regu penjaga dari pos satu sampai dengan enam hanya dapat bergerak pada garis yang telah ditetapkan di lapangan permainan dan tidak diperbolehkan keluar dari garis tersebut (tetap menginjakkan kaki).
- d. Regu penjaga pada garis tengah (horisontal) pun memiliki tugas dan tanggung yang demikian sama halnya dengan penjaga pada pos satu sampai dengan enam.
- e. Bila sentuhan dilakukan, namun kakinya tidak mengenai garis permainan, maka sentuhan tersebut dinyatakan tidak sah, dan regu penyerang tetap melanjutkan permainan.
- f. Jika ada salah satu anggota regu penyerang telah memasuki garis finish, maka teriakan kata “ase” bertanda permainan babak pertama berakhir dan semua anggota regu penyerang kembali ke garis *start*.
- g. Permainan dibatasi oleh waktu yang telah disepakati bersama (15 s.d 30 menit).
- h. Regu yang paling banyak menyerang, dinyatakan sebagai pemenang permainan.
- i. Regu yang kalah mendapatkan sanksi (menyanyikan lagu nasional sambil bertepuk tangan) atau lainnya atas kesepakatan bersama antara guru dan siswa.

2.1.3.2 Manfaat Permainan Kecil

Belajar sambil bermain sangat positif untuk siswa, seperti yang disampaikan Saptawulan 2012 tentang kelebihan belajar sambil bermain antara lain: 1)Menyenangkan; 2)Siswa belajar tanpa gangguan emosi negatif dan bergairah; 3)Tidak ada tekanan, karena proses bermain terjadi secara terbuka dan spontan; 4)Berusaha untuk menang sehingga siswa termotivasi dan hal ini dapat memberi dampak kepada peningkatan hasil belajar; dan 5)Dapat mengingat konsep secara tidak langsung (Blegur & Wasak, 2018, p. 253). Jika dilihat dari yang lain permainan kecil juga memiliki manfaat antara lain:

1. Meningkatkan Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya atau tenaga maksimal dalam satu kali usaha. Permainan kecil seperti tarik

tambang, lompat tali, atau balap lari dapat melibatkan berbagai kelompok otot, terutama pada kaki, lengan, dan perut. Dengan melakukan gerakan yang berulang, kekuatan otot akan bertambah seiring waktu.

2. Melatih Kelincahan dan Koordinasi

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan kecepatan dan ketepatan tanpa kehilangan keseimbangan. Koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan tubuh secara efisien, sehingga setiap bagian tubuh dapat bekerja bersama secara harmonis. Banyak permainan kecil memerlukan gerakan cepat dan perpindahan posisi. Aktivitas ini dapat meningkatkan kelincahan tubuh dan melatih koordinasi antara mata, tangan, dan kaki.

3. Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular

Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk bekerja secara efisien dalam memasok oksigen ke otot-otot tubuh selama aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama. Permainan kecil yang bersifat aerobik, Aktivitas ini meningkatkan daya tahan kardiovaskular, yang penting untuk kesehatan jangka panjang.

4. Meningkatkan Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak melalui rentang gerak yang penuh tanpa mengalami ketegangan atau cedera. permainan kecil membantu meregangkan otot dan sendi, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh. Fleksibilitas penting untuk mencegah cedera saat melakukan aktivitas fisik. Merangsang produksi endorfin, yang merupakan hormon kebahagiaan. Ini membantu meningkatkan suasana hati.

2.1.4 Minat

Menurut (Parnawi, 2019, p. 71) minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara konsisten dengan rasa senang. Dengan kata lain, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Parnawi, 2019).

Menurut Slameto, (2003) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”. Menurut Hilgard “minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus menerus yang disertai dengan rasa senang” (Farizal, 2018, p. 693).

Jadi dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan, memahami, dan terlibat dalam suatu aktivitas, topik, atau bidang tertentu karena adanya rasa ketertarikan atau keinginan untuk mengetahui lebih banyak tentangnya. Minat biasanya muncul secara alami berdasarkan pengalaman, hobi, atau pengetahuan yang telah dimiliki seseorang. Minat juga dapat berubah seiring waktu, tergantung pada lingkungan, pembelajaran, dan pengalaman baru. Minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal dari padahal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas.

2.1.5 Belajar

Menurut Cronbach belajar merupakan perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami sesuatu yaitu menggunakan panca indera (Festiawan, 2020, p. 7).

Menurut Farizal (2018:694) belajar merupakan suatu proses usaha sadar untuk memperoleh perubahan baik tingkah laku, sifat, tata cara untuk menghadapi kehidupan sebagai suatu pengalaman.

Menurut Slameto belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Parnawi, 2019, p. 72).

Menurut Parnawi belajar adalah suatu kata yang sudah akrab dengan semua lapisan masyarakat. Masalah pengertian belajar ini, para ahli psikologi dan pendidikan mengemukakan rumusan yang berlainan sesuai dengan bidang keahlian mereka masing-masing. James O. Whittaker merumuskan belajar sebagai proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Cronbach berpendapat bahwa *learning is shown by change in behavior as a result of experience*. Belajar sebagai suatu aktivitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman (Parnawi, 2019, p. 73).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pada dasarnya belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan kemampuan-kemampuan yang lain.

2.1.5.1 Prinsip-prinsip Belajar

Menurut Andi Abdul Muis menyebutkan ada tujuh ciri minat belajar sebagai berikut (Muis, 2013, p. 30) prinsip-prinsip belajar: 1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*); 2) Prinsip Motivasi (*Motivation*); 3) Prinsip Persepsi dan Keaktifan; 4) Prinsip Persepsi dan Keaktifan; 5) Prinsip Tujuan dan Keterlibatan Langsung; 6) Prinsip Transfer, Retensi dan Tantangan; 7) Prinsip Belajar Kognitif; 8) Prinsip Belajar Afektif; 9) Proses Belajar Psikomotor; 10) Prinsip Pengulangan, Balikan, Penguatan dan Evaluasi.

2.1.6 Minat Belajar

Menurut (Ainley et al., 2002, p. 4) minat belajar adalah kecenderungan individu untuk memiliki rasa senang tanpa ada paksaan sehingga dapat menyebabkan perubahan pengetahuan, keterampilan, dan tingkah laku. Minat seseorang juga telah digambarkan sebagai kecenderungan yang relatif bertahan untuk menghadiri objek dan peristiwa tertentu dan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu. Perilaku ini dikaitkan dengan keadaan psikologis yang mempengaruhi dan persistensi positif dan cenderung menghasilkan peningkatan pembelajaran.

Menurut Slamento (Rahmi et al., 2020, p. 199) minat belajar adalah kesadaran yang dimiliki siswa untuk memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu yang dipelajari secara terus-menerus, memiliki rasa suka dan senang terhadap sesuatu yang diminatinya, memperoleh sesuatu kebanggaan dan kepuasan pada suatu yang diminati, lebih menyukai hal

yang lebih menjadi minatnya daripada hal yang lainnya, dimanifestasikan melalui partisipasi pada aktivitas dan kegiatan.

Menurut Apriliani & Dewi Nur (2023) minat belajar adalah ketertarikan seseorang terhadap sesuatu yang mendorongnya untuk mempelajari, mencari, dan menguasai dengan semangat tinggi. Guru berperan dalam meningkatkan minat belajar siswa dengan pendekatan adaptif, kreatif, dan inovatif.

Dengan demikian disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan, memahami, dan terlibat dalam suatu aktivitas, topik, atau bidang tertentu karena adanya rasa ketertarikan atau keinginan untuk mengetahui lebih banyak tentangnya. Minat biasanya muncul secara alami berdasarkan pengalaman, hobi, atau pengetahuan yang telah dimiliki seseorang. Minat juga dapat berubah seiring waktu, tergantung pada lingkungan, pembelajaran, dan pengalaman baru.

2.1.6.1 Faktor-faktor Minat Belajar

Menurut (Parnawi, 2019, p. 98) menyatakan bahwa faktor-faktor penyebab kesulitan belajar adalah sebagai berikut:

1. Faktor *intern* (faktor dari dalam diri manusia itu sendiri) yang meliputi faktor fisiologi dan psikologi, antara lain:
 - a. Rendahnya kapasitas/intelegensi anak didik (bersifat kognitif atau ranah cipta)
 - b. Labilnya emosi dan sikap (bersifat afektif atau ranah rasa). Misalnya, anak yang sedih akan kacau pikirannya dan akan sulit untuk berkonsentrasi. Sedangkan, hubungan kesehatan mental dan ketenangan emosi akan menimbulkan hasil belajar yang baik.
 - c. Terganggunya alat-alat indra (bersifat psikomotor) seperti buta, tuli, bisu, dan sebagainya.
 - d. Seseorang yang sakit akan mengalami kelemahan fisiknya, sehingga saraf sensoris dan motorisnya lemah. Bisa juga mengalami pada anak yang kurang sehat sebab ia mudah capek, pusing dan daya konsentrasinya hilang sehingga pikirannya terganggu.

- e. Tidak adanya bakat yang sesuai dengan pelajaran tersebut, karena seseorang akan mudah mempelajari apa yang sesuai dengan bakatnya.
 - f. Tidak adanya minat seseorang anak terhadap suatu pelajaran. Belajar yang tidak ada minatnya mungkin tidak sesuai dengan bakat, kebutuhan, dan sebagainya yang menimbulkan problem pada dirinya.
 - g. Kurangnya motivasi seseorang, yang berfungsi sebagai faktor *inner* (batin) yang mendasari untuk belajar. Karena semakin besar motivasi akan semakin besar kesuksesan belajarnya.
 - h. Tipe-tipe khusus belajar seorang anak yang bermacam, seperti: tipe visual (mudah mempelajari bahan pelajaran yang dapat dilihat dengan alat penglihatannya), motoris (mudah mempelajari bahan yang disajikan dalam bentuk suara), dan individu yang bersifat motorik (mudah mempelajari bahan yang berupa tulisan, gerakan, dan sulit mempelajari yang berupa suara dan penglihatan).
2. Faktor ekstern (yang berasal dari luar)

Faktor eksternal siswa meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa:

a. Faktor Orang Tua

Faktor keluarga: merupakan pusat pendidikan utama dan pertama. Tetapi juga bisa menjadi faktor penyebab kesulitan belajar. Yang termasuk faktor ini adalah:

- 1) Cara mendidik orang tua yang tidak/kurang memperhatikan pendidikan anaknya dan bimbingan orang tua yang salah akan menjadi penyebab kesulitan belajar. karena segala yang diperbuat orang tua tanpa didasari akan ditiru oleh anak-anaknya.
- 2) Hubungan orang tua dan anak yang kurang baik. Padahal faktor ini sangat penting sekali dalam kemajuan belajar anak. Yang dimaksud hubungan disini adalah kasih sayang penuh pengertian atau perhatian. Karena dengan kasih sayang tersebut akan memberikan dan menimbulkan mental yang sehat bagi anak.

- 3) Keadaan ekonomi keluarga yang kurang mampu, yang mana orang tua akan merasa berat untuk mengeluarkan biaya. Sehingga akan menimbulkan kurangnya alat belajar, dan juga tidak mempunyai tempat belajar yang baik.
- 4) Ekonomi keluarga yang berlebihan (berlimpah ruah), bisa menjadikan mereka segan belajar karena terlalu banyak bersenang-senang. Mungkin juga karena terlalu dimanjakan oleh orang tuanya dan juga terlena dengan segala fasilitas yang ada.

b. Faktor Sekolah

Yang dimaksud sekolah antara lain:

- 1) Guru dapat menjadi penyebab kesulitan belajar, apabila: Guru tidak *qualified*, baik dalam pengambilan metode yang digunakan atau dalam mata pelajaran yang dipegangnya. Hal ini bisa saja terjadi karena hak yang dipegangnya kurang sesuai, hingga kurang menguasai, lebih-lebih kalau kurang persiapan, sehingga cara menerangkannya kurang jelas, sukar dimengerti oleh murid-muridnya.
- 2) Hubungan guru dan murid kurang baik. Hal ini bermula pada sifat dan sikap guru yang tidak disenangi oleh murid-muridnya. Sehingga menghambat perkembangan anak dan mengakibatkan hubungan guru dengan murid kurang baik.
- 3) Alat-alat pelajaran yang kurang lengkap membuat penyajian pelajaran yang kurang baik. Terutama pelajaran yang bersifat praktikum.
- 4) Kondisi gedung yang kurang memenuhi persyaratan, seperti: Ruangan yang tidak ada ventilasinya, dinding yang kotor, dan sebagainya yang menyebabkan ketidaknyamanan, dan juga keadaan gedung yang dekat dari tempat keramaian (pasar, pabrik, dll) sehingga menyulitkan konsentrasi dalam belajar.
- 5) Waktu sekolah dan kurangnya kedisiplinan. Apabila sekolah masuk pagi, sore, siang, malam, maka kondisi anak tidak lagi dalam keadaan yang optimal untuk menerima pelajaran. Sebab energinya sudah

berkurang, disamping itu, fisiknya juga sudah meminta untuk istirahat, karena itu waktu yang paling optimal untuk belajar adalah pagi.

- 6) Faktor media masa dan lingkungan sosial, meliputi: TV, surat kabar, majalah, dan lain-lainnya. Hal itu akan menghambat belajar apabila anak terlalu banyak waktu yang dipergunakan untuk itu, hingga lupa akan tugasnya untuk belajar.

c. Faktor Lingkungan Sosial

- 1) Teman bergaul pengaruhnya sangat besar dan lebih cepat masuk dalam jiwa anak. Apabila anak suka bergaul dengan mereka yang tidak sekolah, maka ia akan malas belajar, sebab cara hidup anak yang bersekolah berlainan dengan anak yang tidak sekolah. Kewajiban orang tua adalah mengawasi mereka serta mencegahnya agar mengurangi pergaulan dengan mereka.
- 2) Corak kehidupan tetangga yang kurang baik. seperti suka main judi, minum arak, tidak suka belajar dan menganggur akan mempengaruhi anak-anak yang bersekolah. Minimal tidak ada motivasi bagi anak untuk belajar. Sebaliknya, jika tetangga terdiri dari pelajar, mahasiswa, dokter, insinyur, dosen, akan mendorong semangat belajar anak.
- 3) Aktivitas dalam masyarakat yang terlalu banyak berorganisasi akan menyebabkan belajar anak menjadi terbengkalai. Dan dalam hal ini, diperlukan pengawasan dari orang tua agar kegiatan ekstra diluar belajar dapat diikuti tanpa melupakan tugas belajarnya.

2.1.6.2 Indikator Minat Belajar

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (Rahmi et al., 2020, p. 200) ada beberapa indikator siswa yang memiliki minat belajar yang tinggi dapat dikenali melalui proses belajar di kelas maupun di rumah sehingga proses pembelajaran akan menjadi baik. Indikator dari minat belajar:

1. Perasaan Senang

Seorang siswa yang memiliki perasaan senang atau suka terhadap suatu mata pelajaran, maka siswa tersebut akan terus mempelajari ilmu yang disenanginya. Tidak ada perasaan terpaksa pada siswa untuk mempelajari pelajaran tersebut.

2. Ketertarikan Siswa

Berhubungan dengan rasa ketertarikan dalam mengikuti suatu proses pembelajaran yang mana minat tersebut cenderung merasa tertarik pada orang, benda, kegiatan atau bisa berupa pengalaman afektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri.

3. Perhatian Siswa

Perhatian merupakan konsentrasi atau aktivitas jiwa terhadap pengamatan dan pengertian, dengan mengesampingkan yang lain dari pada itu. Siswa yang memiliki minat pada hal tertentu, dengan sendirinya akan memperhatikan hal tersebut.

4. Keterlibatan Siswa

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

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Hasil penelitian Mohammad, Purwaningsih, & Sumarno, 2022

Penelitian lain tentang pemberian permainan kecil dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Ibrahim Mohammad, Ine Rahayu Purwaningsih, Ardawi Sumarno yang berjudul "Penerapan Permainan Tradisional Boy-boyan Untuk Meningkatkan Minat Belajar Pendidikan Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Majalaya Karawang" yang dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2. Berdasarkan analisa penelitian teknis analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah T-test atau disebut Uji T Hasil analisis *Pre-test* dan *Post-test* penerapan permainan tradisional boy-boyan untuk meningkatkan minat belajar pendidikan jasmani diperoleh rata-rata deviasi (MD)=45.447 (Tabel hipotesis), hasil tersebut menghasilkan Ttabel pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 47 - 1 = 46$ dengan taraf signifikan = 0,05 diperoleh nilai ttabel = 2.012 dengan nilai Thitung = 36.810 dengan demikian nilai Ttabel < Thitung, Maka Ho ditolak dan H₁ diterima, terdapat pengaruh dari penerapan permainan tradisional boy-boyan untuk meningkatkan minat belajar pendidikan jasmani sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Mohammad et al., 2022).

2. Hasil penelitian Dedi Kurnia & Rama Adha Septiana, 2020

Penelitian lain tentang pemberian permainan kecil dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Dedi Kurnia, Rama Adha Septiana yang berjudul “Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani” yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 1 Sucinaraja, Kabupaten Garut. Berdasarkan analisa penelitian teknis analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah T-test atau disebut Uji T Hasil analisis Jika $T_{tabel} < T_{hitung}$, maka H_0 diterima atau korelasinya tidak signifikan. Tentukan derajat bermaknaan (dk) dengan rumus $dk = n-2$. Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa T_{tabel} dengan $dk=38$ yaitu 1,686 lebih kecil dari pada T_{hitung} sebesar 425,614 ($1.686 < 425,614$) maka dapat disimpulkan bahwa Implementasi Permainan Kecil sebagai bentuk pemanasan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmanai di SMPN 1 Sucinaraja Garut (Kurnia & Septiana, 2020).

3. Hasil penelitian Ali Asmi, Hendri Neldi, Khairuddin 2018

Penelitian lain tentang pemberian permainan kecil dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Ali Asmi, Hendri Neldi, Khairuddin yang berjudul “MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI METODE BERMAIN PADA KELAS VIII-4 SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 BATUSANGKAR.” yang dilakukan pada penelitian kelas VIII-4 dengan jumlah siswa 33 orang. Penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan melalui hal-hal sebagai berikut: (1)Aktivitas gerak siswa meningkat, peningkatan gerak siswa mencapai 75,7%, (2)Kerja sama siswa dalam kegiatan pembelajaran meningkat mencapai 78,8% serta disiplin siswa meningkat yaitu mencapai 90,9%, (3)Analisis minat belajar siswa menunjukkan bahwa kategori minat siswa dalam proses pembelajaran adalah sangat tinggi. Dengan demikian pembelajaran Penjas

orkes melalui metode bermain dapat meningkatkan minat belajar siswa di kelas VIII-4 SMP Negeri Batusangkar (Asmi & Hendri Neldi, 2018).

4. Hasil penelitian Pramadya Hardyansyah Putera, Mochamad ridwan, & Juherry 2023

Penelitian lain tentang pemberian pendekatan bermain dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Pramadya Hardyansyah Putera, Mochamad ridwan, & Juherry yang berjudul “Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII dengan Pendekatan Bermain Pada Mata Pelajaran PJOK” yang dilakukan pada penelitian kelas VII dengan jumlah siswa 31 orang. Penelitian tindakan kelas (PTK) yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan melalui hal-hal sebagai berikut: pada siklus 1 menunjukkan bahwa peserta didik yang menjawab “ya” cukup banyak dengan rata-rata 56,77% dan peserta didik yang menjawab “tidak” lebih sedikit dengan rata-rata 43,23%. Sedangkan hasil dari analisis data angket peserta didik pada siklus 2 menunjukkan rata-rata dari jawaban “ya” sebesar 90,32% dan rata-rata jawaban “tidak” sebesar 9,68%. Hal tersebut membuktikan ada peningkatan minat peserta didik terhadap pembelajaran PJOK, Dengan demikian pembelajaran Penjas orkes melalui metode bermain dapat meningkatkan minat belajar siswa di kelas VII SMP Negeri 1 Bangsal (Hardyansyah et al., 2022).

5. Hasil penelitian Beny Widya Priadana & Dewi Sari Jayanti 2018

Penelitian lain tentang pemberian permainan dalam sebuah pembelajaran untuk meningkatkan minat siswa adalah penelitian karya Beny Widya Priadana, Dewi Sari Jayanti & M. Iqbal Tawakkal yang berjudul “UPAYA MENINGKATKAN MINAT BELAJAR SISWA MENGGUNAKAN MODIFIKASI PERMAINAN TAVOL (TAKRAW DAN VOLI) UNTUK SISWA KELAS VIII SMP KANISIUS JUWANA”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai sig $0,631 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest berdistribusi normal. Angka signifikan yang diperoleh melalui uji t adalah $p=0,00 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Hasil rata-rata minat belajar permainan bola voli sebelum diberikan desain pembelajaran

bermain bukanlah kegiatan yang dilakukan demi menyenangkan orang lain, tetapi semata-mata karena keinginan dari diri sendiri (Tadkiroatun, 2018, p. 17).

Menurut Ilyas & Almunawar (2020) model pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana yang efektif, karena pada dasarnya anak akan lebih senang dan termotivasi jika diberikan permainan-permainan dari pada materi yang bisa dibilang monoton, jika siswa tersebut sudah senang dan termotivasi maka upaya meningkatkan kebugaran jasmani pun akan berjalan sesuai dengan yang kita rencanakan (Samosir & Aditya, 2022, p. 15).

Menurut Nugroho & Lubis, (2021) pendekatan bermain merupakan bentuk permainan yang dapat mengaplikasikan teknik atau materi ke suatu permainan dalam sebuah pembelajaran.

Kemudian menurut Wanda (Fadillah, 2024, p. 2) pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan elemen-elemen permainan, seperti permainan fisik, permainan digital, permainan peran, dan sebagainya, ke dalam proses pembelajaran formal.

Menurut Wahjoedi (1999) bahwa "pendekatan bermain adalah pembelajaran yang diberikan dalam bentuk atau situasi permainan". Sedangkan Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000) berpendapat, "strategi pembelajaran permainan berbeda dengan strategi pembelajaran *skill*, namun bisa dipastikan bahwa keduanya harus melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP (*developmentally Appropriate Practice*) dan *body scaling* (ukuran fisik termasuk kemampuan fisik)" (Prasetyo, 2016, p. 198).

Maka kesimpulan yang didapat, bahwa bahwa pendekatan bermain merupakan bentuk pendekatan pembelajaran yang memodifikasi pemanasan dengan bermain sebuah permainan yang dirancang untuk menstimulus minat belajar peserta didik dan merujuk pada sebuah pembelajaran ke dalam permainan yang dirancang. Pendekatan ini dilandasi oleh teori belajar konstruktivis yang menekankan pada partisipasi aktif siswa, serta pembelajaran yang aktif, inovatif, efektif, menyenangkan, gembira, dan berbobot, sesuai dengan konsep PAIKEM GEMBROT (Prajnamitra & Uriptiningsih, 2021, p. 165) dan teori motivasi belajar

yang menyatakan bahwa minat dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran sangat dipengaruhi oleh cara materi disampaikan.

Minat belajar sebagai variabel terikat, yang didefinisikan dalam beberapa indikator menurut Syaiful Bahri Djamarah (Rahmi et al., 2020, p. 200) yaitu ketertarikan siswa terhadap pelajaran, antusiasme dalam berpartisipasi, dan keinginan untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Di dalam penelitian ini, dihipotesiskan bahwa penerapan pendekatan bermain secara signifikan dapat meningkatkan minat siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani, terutama dengan adanya variasi kegiatan yang lebih menarik dan relevan bagi siswa. Kerangka konseptual ini akan diuji melalui metode eksperimen dengan mengukur perubahan minat siswa sebelum dan sesudah penerapan pendekatan bermain, yang hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

2.4 Hipotesis

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2018, p. 64) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Berdasarkan anggapan di atas maka penulis menemukan hipotesis penelitian ini yaitu terdapat pengaruh signifikan terkait pendekatan bermain terhadap minat belajar siswa kelas XI SMAN 9 Tasikmalaya dalam Pendidikan Jasmani.