

Pengaruh Pendekatan Permainan untuk Pemanasan terhadap Minat Siswa dalam Mata Pelajaran PJOK

Kahan Tony Hendrawan[✉], Yully Wahyu Sulisty¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: kahan.stkipjb@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Pendekatan Permainan;
Pemanasan; Minat

Keywords:

Game Approach; Warm-Up;
Interest

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat pengaruh permainan untuk pemanasan terhadap minat belajar siswa dalam PJOK, metode dengan jenis penelitian eksperimen dengan deskriptif kuantitatif dan (*One Group Pretest Posttest Design*). Kelas IV sebagai populasi dan penentuan sampel dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria utama masuk kategori kelas IV dan termasuk siswa MI Al Hikmah, instrumen dengan pebagian angket minat belajar dengan butir soal 35 pertanyaan, Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji-t (uji beda). Hasil data awal melihat hasil pre test dan post test masuk kategori sedang selanjutnya melihat uji beda mendapatkan hasil signifikansi dengan Paired Samples Test nilai sig 0,00 < 0,05, sehingga bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh pendekatan permainan untuk pemanasan terhadap minat belajar PJOK.

Abstract

This study aims to see the effect of games to warm up on students' interest in learning in PJOK, the method with type of experimental research with descriptive quantitative (One Group Pretest Posttest Design). Class IV as a population and sample determination with purposive sampling based on the main criteria in the category class IV and including MI Al Hikmah students, instruments with a questionnaire learning interest with 35 questions, Data analysis using descriptive statistics and t-test (different test). The initial data results see the results of the pre test and post test in the medium category then see the difference test get the results significance with the Paired Samples Test sig value 0.00 < 0.05, so it can be concluded that there is an effect of the game approach to warm up on interest in learning PJOK.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Peran penting pendidikan dalam kehidupan manusia memiliki fungsi membangun SDM berdasarkan kualitas dan keberhasilan tujuan siswa, pada dasarnya pembelajaran PJOK sebagai proses pendidikan yang dapat membuat adanya perubahan dari kualitas fisik, mental, dan emosional setiap

orang. Ketika penyampaian materi pada setiap pembelajaran harus disesuaikan dengan apa yang direncanakan, (Gumantan & Fahrizqi, 2020). Pembelajaran PJOK berkaitan dengan aktivitas gerak pada setiap proses pembelajaran yang efektif memberi suatu aktivitas dalam belajar dengan merasa senang ketika proses awal pembelajaran ada sebuah aktivitas

pemanasan, sehingga perlu dipahami bahwa pembelajaran PJOK di sekolah selalu tidak lepas dari bentuk aktivitas gerak siswa.

Aktivitas gerak dengan permainan memberi dampak pada pertumbuhan dan perkembangan siswa menyeluruh, sehingga setiap pendidik harus bisa memberi permainan terhadap siswa, (Rejeki & Gunawan, 2021). Digunakan sebuah permainan dengan beragam berkaitan dengan gerak seluruh anggota tubuh, (Hastomy & Hartati, 2021). Perlu dipahami dan diketahui bahwa sebelum olahraga selalu mengabaikan pentingnya pemanasan, (Fahrizqi et al., 2021). Pentingnya pemanasan supaya tubuh tidak kaget saat beraktivitas berolahraga, (Handoko & Gumantan, 2021).

Potensi permainan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan minat dan keinginan yang bervariasi, (Tapo et al., 2024). Dalam kegiatan pembelajaran dengan menumbuhkan rasa minat siswa dengan melakukan aktivitas di kelas yang menarik dalam pembelajaran memberi dampak adanya minat belajar, (Yustiyati et al., 2024). Ketika siswa tidak punya minat belajar akan berakibat pada pencapaian tujuan dan keinginan, (Dewi & Sepriadi, 2021). Dalam melakukan pemanasan yang melibatkan berbagai unsur adanya permainan memberi suatu peningkatan minat dan antusias siswa pada setiap pembelajaran PJOK, dalam hal ini hasil penelitian oleh (Nur et al., 2020). Memperbarui elemen permainan untuk pemanasan dalam pembelajaran PJOK akan meningkatkan minat siswa selama pembelajaran PJOK.

Minat sebagai bentuk munculnya pada diri seseorang dan juga sadar dalam memiliki keinginan, (Pramana et al., 2021). Minat siswa butuh perhatian dan dorongan untuk bisa mengalami dan mengembangkan keterampilan dan perlu dalam memecahkan masalah, (Aji & Rahayu, 2023). Minat memiliki Pengaruh signifikan pada setiap proses pembelajaran dalam mengidentifikasi tingkat kepuasan setiap siswa selama pembelajaran PJOK, (Subekti et al., 2022).

Permasalahan di lapangan ketika minat siswa dalam pembelajaran PJOK tidak lepas dari kurang tepat dalam menerapkan sebuah aktivitas gerak dalam pemanasan, untuk itu dalam hal ini menggunakan pendekatan dengan

permainan dalam pembelajaran PJOK. untuk itu tujuan untuk mengetahui sutau hasil dari pemanasan dengan pendekatan unsur permainan memberi dampak terhadap minat siswa dalam pembelajaran PJOK, kontribusi dengan memberi pengetahuan dan pemahaman bahwa pemanasan dengan permainan dapat pengaruhi minat siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, Desain *Pretest - Posttest (One Group Pretest Posttest Design)*.

Partisipan

Populasi kelas IV dan sampel siswa kelas IV 65 siswa dengan *purposive sampling* untuk pengambilan sampel dengan berdasarkan karakteristik atau kriteria utama masuk kategori kelas IV dan termasuk siswa Madrasah Ibtidaiyah di sekolah MI Al Hikmah pada bulan mei 2025,

Instrumen

Instrumen dengan angket atau kuisioner minta belajar dengan indikator faktor internal dan faktor eksternal dengan butir soal 35 pertanyaan.

Prosedur

Penelitian melakukan tes awal (*pre test*), selanjutnya perlakuan (*treatment*) dan melakukan tes akhir (*post-test*)

Analisis Data

Analisis data peneliti dengan menggunakan statistik deskriptif dan uji-t (uji beda) dengan perhitungan dibantu program SPSS.

HASIL

Penelitian ini fokus pada minat belajar siswa kelas IV yang ikut proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan melalui pendekatan permainan pemanasan di sekolah MI Al Hikmah, Data diperoleh dari angket yang telah dijawab oleh siswa, hasil analisis statistika deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Uji deskriptif statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre_Test	65	53.00	125.00	86.9077	20.08787
Post_Test	65	59.00	146.00	107.0923	23.25989
Valid N (Listwise)	65				

Hasil analisis statistika deskriptif terkait dengan minat belajar siswa diketahui bahwa pada hasil pre test nilai min 53,00, max 125,00, mean 86,90, SD 20.08, dan hasil post test nilai min 59.00, max 146, mean 107,09, dan SD 23,25.

Tabel 2. Hasil *Pre Test* Angket Minat

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	7	10,77 %
2	Baik	1	1,54 %
3	Sedang	44	67,69 %
4	Kurang	2	3,08 %
5	Kurang sekali	11	16,92 %
Jumlah		65	100 %

Hasil angket minat pada data pre test menunjukkan pada kategori sedang 44(67,69%).

Tabel 3. Hasil *Post Test* Angket Minat

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	12	18,46 %
2	Baik	8	12,31 %
3	Sedang	34	52,31 %
4	Kurang	1	1,54 %
5	Kurang sekali	10	15,38 %
Jumlah		65	100 %

Tabel 3 di atas menjelaskan hasil perhitungan angket minat belajar pada data *post test* menunjukkan kategori sedang 34 siswa (52,31 %).

Tabel 4. Uji Paired Samples Test

Paired Differences							t	Df	Sig.(2-Tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference				
Pair 1	Post_Test	20.18	22.64	2.80	Lower	Upper	7.186	64	.000
	Pre_Test				14.57	25.79			

Pada tabel 4 di atas menunjukkan hasil perhitungan uji beda dengan Paired Samples Test untuk melihat nilai sig $0,00 < 0,05$, sehingga bisa dikatakan bahwa ada pengaruh pendekatan permainan untuk pemanasan terhadap minat belajar PJOK.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan hasil data penelitian tentang minat belajar siswa menunjukkan pada data pre test kategori sedang 44 (67,69 %) kemudian untuk *post test* kategori sedang 34 siswa (52,31%), sedangkan untuk uji beda menjelaskan bahwa permainan untuk pemanasan punya pengaruh terhadap minat belajar siswa dilihat dari nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, dilihat dari hasil tes awal dan akhir ada peningkatan pada kategori sangat baik, hal itu menunjukkan bahwa ketika ada suatu aktivitas pemanasan dengan unsur pendekatan permainan akan memberi dampak baik pada minat belajar siswa.

Antusias minat siswa yang tinggi akan aktif dalam proses kegiatan pembelajaran PJOK di tuangkan pada kegiatan olahraga,(Nazirun et al., 2020). Minat tinggi akan dapat menumbuhkan perasaan terhadap sesuatu yang sedang dipelajari, (Syakur & Nurhayati, 2023). Sehingga siswa akan punya

Percaya diri sebagai keyakinan pada setiap orang terhadap kemampuan dalam capai tujuan tertentu, (Synthiawati & Ma'arif, 2021). Minat sebagai bentuk Keinginan dan ketertarikan dengan akibat dari dorongan dalam memahami sesuatu, untuk itu guru memiliki peran penting untuk dapat mempengaruhi minat siswa dengan menguasai materi, pengolahan aktivitas pada setiap pembelajaran yang menarik dan menguasai suatu strategi pembelajaran, (Turisia et al., 2021).

Permainan dapat meningkatkan semangat yang bervariasi dan minat dalam proses pembelajaran, oleh karena itu permainan membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga guru PJOK harus memberikan pemanasan dengan unsur permainan kepada siswa dalam pembelajaran PJOK yang efektif, beragam, dan menyenangkan, minat merupakan suatu keinginan yang dimiliki individu dengan secara sadar, (Pramana et al., 2021). Untuk itu minat belajar merupakan bentuk pembelajaran yang menarik minat siswa dan berusaha faham terkait dengan bidang tersebut, (Syifa & Rizal, 2024). Minat juga penting selama proses pembelajaran PJOK karena selalu berkaitan dengan tingkat keterlibatan individu dalam belajar.

KESIMPULAN

Hasil data yang sudah di hitung dapat di ketahui bahwa dengan adanya penerapan permainan untuk pemanasan dapat berpengaruh terhadap minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian bisa selesai dengan lancar, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada lembaga Universitas PGRI Jombang Yang telah memberikan dana melalui LPPM.

REFERENSI

- Aji, K., & Rahayu, ega trisna. (2023). Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 263–269.
- Dewi, R. P., & Sepriadi, S. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 205. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3988>
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Gumantan, A., & Fahrizqi, eko bagus. (2020). Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 BARADATU. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Hastomy, & Hartati, S. C. Y. (2021). Pengaruh penerapan permainan tradisional [Pengaruh penerapan permainan tradisional]. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 495–500.
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Nur, L., Malik, arief abdul, Juditya, S., Kastrena, E., Widyawan, D., Agustan, B., Budi, didik rilastiyo, Al, ardha. muchamad arif, & Yang, chung bing. (2020). Comparison of Two Types of Instruction in Badminton. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 6(2), 139–155. <https://doi.org/10.1080/1740898010060206>
- Pramana, rizki agus, J Ratri, R., & Syafei, M. M. (2021). Survey Minat Belajar Penjas dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK Pamor Cikampek Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(1), 41. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5155262>
- Rejeki, H. S., & Gunawan, G. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 218–232. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1655>
- Subekti, N., Mulyadi, A., & Saputra, Y. (2022). Strategi Pembelajaran Melalui Video Interaktif Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Minat Belajar PJOK di SMA Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 80–86.
- Syakur, A., & Nurhayati, F. (2023). Faktor-Faktor Minat Belajar Pjok Siswa Kelas 6 Di Sdn Gading Iv Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 137–144.
- Syifa, H. F., & Rizal, B. T. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Permainan Ular Tangga terhadap Minat Belajar PJOK Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1644–1652. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1180>
- Synthiawati, N. N., & Ma'arif, I. (2021). Survey Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Pembelajaran Online PJOK Pada Masa Pandemi Covid 19. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.130>
- Tapo, yohanes bayo ola, Natal, Y. R., Bile, R. L., Nona, A., & Kolong, M. Y. (2024). pendampingan pembelajaran PJOK interaktif melalui permainan tradisional

engklek di SMP CITRA BAKTI.
*JURNAL CITRA KULIAH KERJA
NYATA*, 2, 1–9.

Turisia, A., Suhartono, S., & Hidayat, R.
(2021). Pengaruh Manajemen Kepala
Sekolah dan Kinerja Guru terhadap
Minat Belajar Siswa di Sekolah Dasar.
Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4),
1985–1996.
[https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.
1044](https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1044)

Yustiyati, S., Hurulaynizarqa, Dhafiana, N.,
Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana,
A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar
Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK
melalui Permainan Tradisional. *Jurnal
Keolahragaan Juara*, 4(1), 134–142.
[https://e-
journal.upr.ac.id/index.php/juara/](https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/)