**BAB II**

**LANDASAN TEORITIS**

1. **Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil**
2. **Pengertian Pemanasan**

Olahraga sebaiknya selalu  didahului dengan pemanasan. Jika tanpa pemanasan maka risiko cedera akan lebih besar bahkan didalam melakukan tidak sempurna. Karena otot-otot tubuh belum siap untuk melakukan aktivitas yang berat. Pemanasan dapat dimulai dengan berjalan, berlari-lari kecil, atau senam dengan intensitas kaena tujuan dari pemanasan adalah untuk meningkatkan frekuensi jantung secara berlahan, sehingga tersedia cukup waktu untuk mengisi otot yang bekerja dengan darah yang kaya akan oksigen.

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 atlit untuk siap secara mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan datang.[[1]](#footnote-1)

Menurut buku Psikologi Olahraga dijelaskan bahwa “*Warming-up* harus bisa menaikkan suhu tubuh agar dengan demikian bisa merangsang aktivitas CNS ( *central nervous syistem*), mempercepat reaksi-reaksi motorik, dan memperbaiki koordinasi”.[[2]](#footnote-2) Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pemanasan adalah suatu aktivitas yang dilakukan secara terstruktur yang berguna untuk melatih kesiapan otot agar mencegah terjadinya kecelakaan atau cedera pada saat aktivitas yang lebih berat baik dalam latihan maupun pertandingan.

Dengan kesiapan fisik dan mental tersebut, siswa diharapkan bisa meningkatkan keterampilan dan penampilannya dibandingkan kalau dia 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 latihan maupun pertandingan. Sebab, kalau otot-otot dan sendi masih “dingin” maka peluang kemungkinan cedera akan besar kalau 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 latihan atau pertandingan dimulai.

1. **Prosedur Pelaksanaan Pemanasan**

Pemanasan merupakan tahap mempersiapkan tubuh untuk menghadapi aktivitas fisik yang berat, pada pemanasan tubuh akan melakukan transisi dari keadaan istirahat ke kondisi siap, oleh sebab itu pemanasan dilakuakan dengan beberapa prosedur atau aturan. Prosedur yang dilakukan dalam memanaskan tubuh biasanya ialah melalui aktivitas jasmani seperti joging, latihan-latihan senam yang mencakup latihan kelentukan, dan latihan kekuatan. Prosedur tersebut harus dapat membuat tubuh dan anggota-anggota tubuh menjadi lentur, lincah dan terasa enteng. Prosedur pemanasan yang dilakukan harus pula dapat menggerakkan seluruh organisme tubuh untuk siap beraksi sehingga siswa berada dalam kondisi yang sebaik-baiknya untuk melakukan kerja maksimal. Selama pemanasan, integritas kerja dari tubuh haruslah ditingkatkan secara maksimal. Caranya ialah dengan meningkatkan kapasitas kerja semua organ tubuh hingga seluruh proses metabolisme tubuh akan meningkat, sehingga pusat-pusat pernafasan akan meningkatkan pula suplai oksigen dan percepatan aliran darah akan menambah potensi kerja siswa untuk tampil lebih efektif.

Berikut ini merupakan prosedur pemanasan

1. Peregangan statis
2. Peregangan dinamis
3. Joging
4. Wind sprints
5. Rileksasi otot-otot.[[3]](#footnote-3)

1). Peregangan Statis

Peregangan statis dilakukan dengan menahan setiap gerakan selama 10-30 detik, sebelum berpindah ke gerakan berikutnya. Peregangan statis berlaku untuk semua sendi dan otot. Perlu diperhatikan bahwa setiap bentuk latihan peregangan haruslah dilakukan dengan hati-hati, guna menghindari kemungkinan peregangan secara berlebihan. Karena itu, peregangan jangan dilakukan terlalu cepat, namun intensitasnya ditinggalkan sedikit demi sedikit.[[4]](#footnote-4)

Peregangan statis dapat dijadikan sebagai pemanasan umum sebelum melakukan gerakan inti. Karena gerakan statis dilakukan di tempat maka pelaksanaannya dilakukan dari persendian bagian atas sampai bagian tubuh bawah. Peregangan statis adalah pemanasan yang dilakukan dengan melakukan gerakan *stretching* atau peregangan.

*Stretching* atau peregangan adalah bentuk latihan fisik di mana otot atau tendon tertentu (atau kelompok otot) sengaja dilenturkan atau diregangkan untuk meningkatkan elastisitas otot dan mencapai otot yang nyaman. Hasilnya adalah perasaan kontrol otot yang meningkat, fleksibilitas, dan rentang gerak.

2). Peregangan Dinamis

Latihan peregangan statis tidak cukup merangsang percepatan aliran darah. Urutannya ialah: latihan *stretching*-nya muali tubuh bagian atas terus ke bawah ( top down). Jadi mulai leher, terus ke bahu, pundak, lengan, perut, tungkai, punggung. Setelah itu bisa dilanjutkan dengan latihan yang agak lebih berat, seperti loncat-loncat, pantul-memantul ringan). Alasannya, otot yang panas akan lebih mudah untuk diregangkan.[[5]](#footnote-5)

Latihan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan. Peregangan dinamis adalah salah satu pemanasan yang dilakukan dengan cara bergerak. Contoh sederhana dari peregangan dinamis adalah jogging atau lari-lari kecil. Hal ini juga dapat dibagi dalam hal pendinginan. Pendinginan *stretching* dan lari-lari kecil dapat dilakukan setelah melakukan olahraga inti. Hal ini perlu dilakukan agar tubuh dapat kembali normal setelah melakukan olahraga inti. Selain menormalkan tubuh, pendinginan juga berfungsi untuk mengembalikan kelenturan otot yang telah digunakan untuk melakukan berbagai gerakan dalam olahraga.

3). Jogging

Sesuai peregangan statis yang bisa memakan waktu kira-kira 10 detik, pemanasan dilanjutkan dengan lari sejauh sekitar 1500 m. Perlu diperhatikan bahwa, meskipun jogging bukan berarti lari cepat, namun larinya dalam pemanasan harus agak cepat agar terasa *training effect*-nya. Gerakan larinya bisa juga divariasi dengan berbagai bentuk lari, misalnya menyamping ke kiri, ke kanan atau mundur. Tujuan jogging ini ialah untuk memperlancar peredaran darah, kerja jantung, dan meringankan pernapasan. Karena itu jogging harus masuk dalam program pemanasan.[[6]](#footnote-6)

*Training effect*  atau efek pelatihan mengacu pada perubahan spesifik dalam sistem otot yang mengarah pada peningkatan kapasitas dan kekuatan fungsional. *Training effect*  ini juga dapat diartikan sebagai reaksi terhadap respon adaptif dari tubuh yang diciptakan oleh program pelatihan atau sebagai peningkatan metabolisme yang dihasilkan oleh latihan. Efek yang diukur adalah bahwa otot-otot respirasi diperkuat, jantung diperkuat.

4). Wind sprints

Prosedur pemanasan diakhiri dengan melakukan 3 atau 4 wind sprints. Cara melakukannya seperti dalam acceleration runs, yaitu lari pelan-pelan lalu semakin lama semakin cepat sejauh kira-kira 75 m. Atau bisa juga dengan sprint-sprint pendek 20-40 m.[[7]](#footnote-7)

5). Rileksasi otot-otot

Pemanasan ditutup dengan rileksasi otot-otot, yaitu dengan cara menggetar-getarkan anggota tubuh. Selama pemanasan berlangsung siswa atlit diminta untuk bersiap pula secara mental untuk pertandingan dengan memvisualisasi gerakan-gerakan atau skill yang harus dilakukan dalam pertandingan atau latihan nanti, sambil memotivasi diri untuk selalu berfikir positif. Prosedur demikian bisa menjamin kesiapan fisik dan mental siswa dalam menghadapi latihan inti.[[8]](#footnote-8)

Dalam prosedur pemanasan harus dilakukan secara sistematis yaitu dimulai dengan peregangan sampai pendinginan, tujuannya yaitu agar otot yang bekerja pada saat pemanasan dapat siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat. Dalam pemanasan sangat diperlukan pendinginan dengan tujuan untuk merileksasikan otot-otot yang bekerja sebelumnya, agar otot dapat stabil dan dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan (cedera).

1. **Waktu Pemanasan**

Lamanya waktu pemanasan bisa antara 20-30 menit, namun bisa juga tergantung suhu udara di suatu daerah atau negara tertentu. Bisa juga tergantung dari cabang olahraganya. Olahraga senam misalnya bisa memerlukan waktu yang lebih lama. Hal ini disebabkan karena cabang-cabang olahraga tersebut memerlukan fleksibilitas tubuh yang sempurna, yang komplit dan tenaga yang eksplosif. Sama dengan cabang olahraga lempar lembing, lari gawang, angkat besi, tinju, dan bulutangkis.[[9]](#footnote-9)

Angat disayangkan bahwa zaman sekarang masih terdapat pelatih dan insan olahraga lainnya yang masih mempunyai konsepsi yang salah tentang pemanasan atau *warming-up*. Atau ada pula yang menganggap bahwa pemanasan tidak perlu karena hanya akan mengurangi tenaga yang akan dibutuhkan dalam pertandingan nanti.

1. **Permainan Kecil**
2. **Pengertian Permainan Kecil**

Masa yang paling menyenangkan dari kehidupan manusia adalah di masa anak-anak. Diakui atau tidak, masa ketika menjadi seorang anak yang dipikirkan hanyalah bermain. Menurut buku Sejarah dan Filsafat Olahraga bahwa “bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan suka rela.berbeda dengan motif bermain pada anak yang dilakukan karena merupakan dorongan naluri yang berguna untuk mendorong perkembangan fisik dan mentalnya”.[[10]](#footnote-10) Hal ini kita manfaatkan metode pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak didik kita khususnya anak usia Sekolah Dasar dengan permainan kecil, anak-anak akan mendapatkan kualitas kebugaran tubuh dan nilai-nilai serta norma yang terkandung dalam berbagai macam bentuk permainan kecil dengan pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Berbagai macam nilai yang terkandung dalam permainan kecil misalnya; kerja sama, tanggungjawab, menghargai teman maupun lawan, disiplin, percaya diri, keberanian, sportivitas, dan lainnya. Bentuk permainan kecil di bedakan menjadi dua yaitu; permainan kecil tanpa alat dan permainan kecil dengan alat.

Permainan kecil adalah segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Permainan kecil dapat disesuaikan dengan keadaan ataupun situasi dimana dan kapan permainan yang dimaksud akan dilaksanakan. Disamping itu permainan kecil tidak mempunyai induk organisasi nasional apalagi induk organisasi internasional.[[11]](#footnote-11)

Menurut pendapat Nurhasan mengemukakan bahwa “permainan kecil sendiri dapat disebut pula dengan permainan tradisional karena dalam pelaksanaannya permainan kecil itu sendiri sering diadopsi dari suatu permainan tradisinal”.[[12]](#footnote-12) Hanya saja dalam pelaksanaannya sudah dimodifikasi sesuai kebutuhan peserta didik.

Bila dilihat dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan kecil adalah suatu bentuk permainan tradisional 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.

1. **Sasaran Permainan Kecil**

Dalam permainan kecil terdapat beberapa sasaran yang meliputi: sasaran jasmani, psikis, sosial, dan religi.[[13]](#footnote-13)

1. Sasaran jasmani

1). Peningkatan kekuatan otot

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

Kekuatan otot adalah kemampuan otot menghasilkan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun satatis. Kekuatan otot akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

2). Peningkatan daya tahan tubuh

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

3). Daya tahan kordiovaskuler

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.[[14]](#footnote-14)

Daya tahan kordiovaskuler 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. Daya tahan kordiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani pengukuran yang paling objektif dilakukan dengan mengukur kemampuan pengambilan denyut jantung maksimal.

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.

1. Kelentukan

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

Istilah kelentukan sama artinya dengan kelenturan, hanya saja dalam bidang olahraga istilah kelenturan sering disebut dengan kelentukan.[[15]](#footnote-15)

Kelentukan sangat penting dikembangkan mengingat kelentukan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani selain daya tahan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Kelentukan dapat pula diartikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot untuk bergerak lebih leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Kelentukan dapat dilakukan dengan melakukan latihan peregangan, yang dapat dilakukan dimanapun dan dalam posisi apapun. Peregangan dapat dilakukan dalam posisi berdiri maupun duduk, dan berbagai benda dapat digunakan sebagai alat bantu latihan, misalnya tembok, kursi, lemari, dan sebagainya.

1. Sasaran Psikis

Rasa bebas merupakan akibat psikis yang penting dalam bermain. Dalam buku Psikologi Pendidikan “Drijakara mengungkapkan bahwa permainan itu membebaskan artinya pembebasan dari pamrih atau tujuan lain diluar tujuan bermain, hanya untuk memperoleh rasa senang adalah tujuan bermain”.[[16]](#footnote-16)

1. Sasaran sosial

Permainan kecil tidak dapat dilakukan secara sendirian, jadi jelas bahwa dalam pelaksanaan permainan kecil membutuhkan teman untuk bermain. Anak membutuhkan orang lain dan dapat menilai orang lainserta dirinya sendiri. Selain itu anak dapat bergaul dan dapat menyatakan identitas atau kemampuannya agar dapat dikenal, dinilai dan dihargai oleh teman sepermainannya.

1. Sasaran Religi

Walaupun tidak terlihat mencolok nilai sasaran ini dapat terlihat ketika dalam permainan kecil anak-anak sering berdoaagar menjadi pemenang dalam berbagai permainan kecil yang diikuti baik itu secara individu maupun kelompok. Permainan memang bukanlah ritual keagamaan tetapi terkadang tanpa disadari berbagai ritual agama telah masuk dalam setiap kegiatan permainan.[[17]](#footnote-17)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sasaran permainan kecil sama halnya dengan manfaat yang didapatkan dari permainan tersebut, setiap permainan mempunyai sasaran dan tujuan dari permainan itu sendiri.

Sasaran dari permainan tersebut dapat dirasakan oleh seseorang yang melakukan permainan tersebut baik secara sadar maupun tidak. Setiap permainan tentunya memiliki tujuan dan manfaat tertentu. Sasaran permainan kecil diantaranya adalah sasaran jasmani, sasaran psikis, sasaran sosial dan sasaran religi.

1. **Minat Belajar Siswa**
2. **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

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh.[[18]](#footnote-18) Minat juga diartikan sebagai kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diamati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang.[[19]](#footnote-19)

Definisi minat menurut buku Psikologi Pendidikan sedikit berbeda dengan definisi sebelumnya. Disana dijelaskan bahwa “minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu yang diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minatnya”.[[20]](#footnote-20)

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.

Pendapat Crow and Crow dalam bukunya Psikologi Pendidikan menjelaskan bahwa “minat berhubungan dengan gaya gerak yang mendorong seseorang untuk menghadapi atau berurusan dengan orang, benda, kegiatan, pengalaman yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengharui belajar selanjutnya serta mempengharui penerimaan minat-minat baru”.[[21]](#footnote-21)

Jadi minat dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Minat tidak dibawa sejak lahir, melinkan diperoleh kemudian.

1. **Macam-Macam Minat**

Minat dapat digolongkan menjadi 2 yaitu : minat dan usaha dan mianat dan kelelahan

1. Minat dan usaha

Tugas atau pekerjaan tidak dapat diselesaikan tanpa pengarahan usaha, daya dan tenaga. Semakin sulit tugas, semakin banyak pula tenaga yang diperlukan untuk mengerjakan tugas dengan baik. Generalisasi ini berlaku pula dalam belajar. Penguasaan yang sempurna terhadap sesuatu mata pelajaran memerlukan pencurahan perhatian yang rinci. Minat yang telah disadari terhadap bidang pelajaran, mungkin sekali akan menjaga pikiran siswa, sehingga dia bisa menguasai pelajarannya. Pada gilirannya, prestasi yang berhasil akan menambah minatnya, yang bisa berlanjut sepanjang hayat.

1. Minat dan kelelahan

Kondisi lelah bisa ditimbulkan oleh kerja fisik. Akan tetapi, seringkali apa yang dianggap sebagai kelelahan, sebenarnya karena tidak ada atau hilangnya minat terhadap kegiatan yang dilakukan oleh seseorang itu sendiri.[[22]](#footnote-22)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa minat adalah perasaan ingin tahu, mempelajari, mengagumi atau memiliki sesuatu. Disamping itu, minat merupakan bagian dari ranah afeksi, mulai dari kesadaran sampai pada pilihan nilai. Minat juga dapat diartikan sebagai pengerahan dan menafsirkan untuk suatu hal ( ada unsur seleksi). Jika dikaitkan dengan bidang kerja minat adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu. Minat tidak timbul sendirian, ada unsur kebutuhan. Misalnya, minat belajar, dan lain lain.

1. **Meningkatkan Minat Siswa**

Menurutbuku Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengharui “beberapa ahli pendidikan berpendapat bahwa cara yang paling efektif untuk membangkitkan minat pada suatu subyek yang baru adalah dengan menggunakan minat-minat siswa yang telah ada”.[[23]](#footnote-23) Misalnya siswa menaruh minat pada olahraga balap mobil. Sebelum mengajarkan percepatan gerak, pengajar dapat menarik perhatian siswa dengan menceritakan sedikit mengenai balap mobil yang baru saja berlangsung, kemudian sedikit demi sedikit diarahkan ke materi pelajaran yang sesungguhnya.

Disamping memanfaatkan minat yang telah ada, bisa juga dilakukan dengan memberikan informasi pada siswa mengenai hubungan antara suatu bahan pengajaran yang akan diberikan dengan bahan pengajaran yang lalu, menguraikan keguaannya bagi siswa di masa yang akan datang. Minat juga bisa di tumbuhkan dengan cara menghubungkan bahan pengajaran dengan suatu berita sensasional yang sudah diketahui kebanyakan siswa.

1. **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
2. **Definisi Pendidikan Jasmani**

Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olah raga di identikkan sebagai gerak badan. Olahraga di lihat dari asal katanya dari bahasa Jawa *olah* yang berarti melatih diri dan *rogo* (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Definisi lain yang dilontarkan pada lokakarya Nasional Pembangunan Olahraga mendefinisikan

Olahraga adalah proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas”.[[24]](#footnote-24)

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian. Pendidikan jasmani sangat penting untuk dipelajari hal ini dikarnakan pendidikan jasmani dapat mengembangkan potensi-potensi jasmani maupun rohani seseorang.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.[[25]](#footnote-25)

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematik bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, prseptual, kognitif, sosial dan emosional

1. **Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Menurut buku Manajemen Pendidikan Jasmani “para ahli sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membuna anak muda agar mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat”.[[26]](#footnote-26) Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini dapat berupa permainan. Kegiatan itu dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan perkembangan fisik, perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial. Sesuai dengan karakteristik siswa Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif akan mengalami perubahan.

Berikut ini merupakan tujuan pendidikan jasmani diantaranya adalah:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas*(Outdoor education)*
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.[[27]](#footnote-27)

Dapat disimpulkan bahwa dari paparan diatas tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya baik mengembangkan dalam kognitif, psikomotor maupun afektif*.* Namun betapapun baiknya pengaruh akativitas anak yang tidak terencana, masih akan lebih baik kalau aktivitas   itu direncanakan, dan hasilnya pun dapat ditentukan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

1. **Penelitian Terdahulu**
2. **Hasil penelitian Yuli Adi Nugroho, 2011**

Dengan judul Minat Siswa Terhadap Permainan Bola Voli Modifikasi dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas V Di SD 2 Kaliwiro Kab. Wonosobo” Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana minat siswa terhadap permainan bola voli modifikasi dalam pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas V di SD 2 Kaliwiro Kabupaten Wonosobo? jadi semua siswa kelas V menjadi sampel sebanyak 140 siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa minat siswa kelas V SD 2 kaliwiro kab. wonosobo setelah dilakukan pembelajaran menggunakan modifikasi permainan bola voli terjadi peningkatan. Aspek untuk rasa tertarik yang semula 42,57% meningkat menjadi 64,59%, sedangkan aspek perhatian yang semula 51,13% menjadi 79,06%, dan aspek aktivitas yang semula 25,77% menjadi 67,12%.[[28]](#footnote-28)

1. **Hasil penelitian Septianingrum Sunaryo, 2016**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum maksimalnya pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V reguler yang tercatat di SDN 2 Tempel Kabupaten Sleman yang berjumlah 89 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 2 Tempel Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori sedang dengan 36 siswa atau 40,45%. Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SDN 2 Tempel Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta yang berkategori sangat tinggi 3 orang atau 3,37%, tinggi 25 orang atau 28,09%, sedang 36 orang atau 40,45%

1. **Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan kajian teori minat adalah dorongan atau keinginanindividu terhadap sesuatu yang menarik bagi dirinya yang dapatdipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam seperti: perhatian, rasasenang, aktivitas dan faktor dari luar seperti peranan guru dan fasilitas.Dari faktor-faktor tersebut akan digunakan meneliti minat siswa terhadappembelajaran pendidikan jasmani.

Hubungannya dengan minat pada pembelajaran PJOK di SDIT Al-Hidayah adalah bila siswa mempunyai minat terhadappembelajaran PJOK, siswa tersebut akan memiliki rasatertarik atau senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dan akanmemberikan perhatian yang lebih untuk mengetahui lebih mendalamtentang pembelajaran yang dilakukan serta berusaha untuk terlibat atauadanya aktivitas siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani tersebut.Hakikat pembelajaran PJOK merupakan kegiatan belajar mengajar yang berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Dengan berpartisipasi dalam aktifitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.[[29]](#footnote-29)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, bahwa guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut saat memberikan pemanasan masih sering menggunakan model *konvensional* yaitu urutan pemanasan yang dilakukan adalah peregangan yang diteruskan dengan lari dan dilanjutkan dengan senam baru kemudian masuk ke materi inti pelajaran.

Dengan ini guru harus melakukan perubahan sehingga keaktifan dan antusias siswa diharapkan meningkat menjadi lebih baik. Tentunya sudah menjadi keharusan bagi tiap-tiap guru untuk memiliki tanggung jawab yang tinggi untuk mewujudkan kewajibanya dalam hal ini meningkatkan minat siswa belajar dengan cara melakukan perubahan model pembelajaran yang *konvensional* menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Disini penulis mengguankan model permainan kecil untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK pokok bahasan Bola Voli, siswa akan lebih semangat dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan akan lebih mudah menerima pembelajaran yang telah dipelajari.

Melalui pemanasan mengguanakan permainan kecil dalam meningkatkan minat siswa belajar PJOK penulis membimbing siswa untuk bersemangat dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Maka dari pernyataan tersebut, penulis akan menerapkan model pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan pada materi Bola Voli pada mata pelajaran PJOK

**Gambar 2.1**

**Bagan Kerangka Berfikir**

Pembelajaran PJOK

Kurangnya motivasi belajar PJOK

Pembelajaran menggunakan permainan kecil

Pembelajaran *konvensional*

Pembelajaran kurang menyenangkan

Siswa tidak aktif

monoton

Pembelajaran bervariasi

Siswa lebih aktif

Pembelajaran menyenangkan

Rendahnya minat belajar siswa mengikuti pelajaran PJOK

Minat belajar siswa mengikuti pelajaran PJOK meningkat

1. **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah pernyataan tentatif yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Penelitian diatas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel X (Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil) dengan Y (Minat Siswa belajar PJOK ) terdapat korelasi positif atau negatif. Sebelum melakukan perhitungan untuk memperoleh angka indeks korelasi XY, terlebih dahulu kita rumuskan hipotesis alternatif (Ha) dan hipotesis nihil (Ho)

Adapun rumus hipotesis sebagai berikut:

1. Ho : RXY < 0 : tidak terdapat pengaruh antara pemanasan

menggunakan permainan kecil terhadap minat siswa mengikuti mata pelajaran PJOK materi bola voli

1. Ha : RXY > 0 : Terdapat pengaruh antara pemanasan menggunakan

permainan kecil terhadap minat siswa mengikuti mata PJOK materi bola voli.

1. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2015), 113. [↑](#footnote-ref-1)
2. Komarudin, *Psikologi Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 55. [↑](#footnote-ref-2)
3. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118 [↑](#footnote-ref-3)
4. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118. [↑](#footnote-ref-4)
5. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118. [↑](#footnote-ref-5)
6. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118. [↑](#footnote-ref-6)
7. Dikdik Zafar S, *Mengajar dan Melatih Atletik*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 14 [↑](#footnote-ref-7)
8. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118. [↑](#footnote-ref-8)
9. Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 118. [↑](#footnote-ref-9)
10. Husdarta, *Sejarah dan Filsafat Olahraga*, (Alfabeta: Bandung, 2011), 130 [↑](#footnote-ref-10)
11. Hartati, *Permainan Kecil (Cara Efektif, Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosinal)*, (Surabaya: Wineka Media), 13. [↑](#footnote-ref-11)
12. Husdarta, *Sejarah dan Filsafat Olahraga*, 130. [↑](#footnote-ref-12)
13. Hartati, *Permainan Kecil (Cara Efektif, Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosinal)*, 15. [↑](#footnote-ref-13)
14. Hartati, *Permainan Kecil (Cara Efektif, Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosinal)*, 15. [↑](#footnote-ref-14)
15. Hartati, *Permainan Kecil (Cara Efektif, Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosinal)*, 15. [↑](#footnote-ref-15)
16. Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), 69 [↑](#footnote-ref-16)
17. Hartati, *Permainan Kecil (Cara Efektif, Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosinal)*, 15. [↑](#footnote-ref-17)
18. Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengharuinya*, 180. [↑](#footnote-ref-18)
19. Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengharuinya*, 57. [↑](#footnote-ref-19)
20. Djaali, *Psikologi Pendidikan*, 121. [↑](#footnote-ref-20)
21. Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengharui*, 180 [↑](#footnote-ref-21)
22. Djaali, *Psikologi Pendidikan*, 121.122. [↑](#footnote-ref-22)
23. Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengharui*, 181. [↑](#footnote-ref-23)
24. Husdarta, *Sejarah dan Filsafat Olahraga*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 136 [↑](#footnote-ref-24)
25. Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan* SD/MI, 3. [↑](#footnote-ref-25)
26. Brian J Sharkey, *Manajemen Pendidikan Jasmani*, ( Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 12 [↑](#footnote-ref-26)
27. Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*,3. [↑](#footnote-ref-27)
28. <http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.1126.pdf> [↑](#footnote-ref-28)
29. Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan* SD/MI, 21. [↑](#footnote-ref-29)