

## **Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani**

**Musitoh<sup>1</sup> dan M. Rifqi Rijal<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

*Permasalahan kurang berminatnya siswa mengikuti mata pelajaran PJOK di kelas V SDIT Al-Hidayah yaitu guru masih menggunakan metode konvensional saat memberikan pemanasan. Dari pembelajaran tersebut siswa kurang berminat untuk mengikuti mata pelajaran PJOK khususnya materi bola voli. Salah satu solusi masalah yang dianggap sesuai dalam pembelajaran tersebut adalah dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan. Adapun tujuan yang diharapkan yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap minat siswa mengikuti mata pelajaran PJOK pokok bahasan Bola Voli, dan mengetahui aktivitas siswa terhadap pembelajaran Penjaskes dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan di SDIT Al-Hidayah. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan menggunakan desain penelitian control group pre-test-post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa post-test (variabel X) didapatkan kelas eksperimen  $x^2_{hitung} = 3,71$  dan  $x^2_{tabel} = 11,07048$ , dan kelas kontrol didapatkan  $x^2_{hitung} = 6,59$  dan  $x^2_{tabel} = 11,07048$  yang menjadikan  $x^2_{hitung} > x^2_{tabel}$ , maka sampel dan populasi dari variabel X baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal, dan hasil penelitian terhadap minat belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes (variabel Y) didapatkan kelas eksperimen  $\chi^2_{hitung} = 6,88$  dan  $\chi^2_{tabel} =$*

<sup>1</sup>Alumni Jurusan PGMI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SMH Banten

<sup>2</sup>Pengajar di Jurusan PGMI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN SMH Banten, email: rifqi.rijal@uinbanten.ac.id

11,07048, sedangkan pada kelas kontrol diperoleh  $\sigma_{hitung} = 3,59$  dan  $\sigma_{tabel} = 11,07048$ , maka dapat dikatakan bahwa sampel dari populasi minat siswa pada mata pelajaran PJOK (variabel Y) juga berdistribusi normal.

**Kata kunci:** Pemanasan, Permainan Kecil, Minat, Bola Voli

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilisasi emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Menurut Samsudin, (2008: 2) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa. Sedangkan menurut Santosa (2013: 73) pendidikan jasmani juga diartikan sebagai kegiatan jasmani yang disajikan sebagai bagian dari kegiatan kurikuler, yang dipergunakan sebagai media (wahana) bagi proses pendidikan.

Pendidikan jasmani memberikan peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman

belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun demikian, keberadaan pendidikan jasmani masih dianggap kurang penting dibanding bidang studi yang lain ( Nurhasan dkk, 2005: 1). Maka dari itu pendidik harus mengubah paradigam ini, sehingga akhirnya pendidikan jasmani tidak lagi dianggap kurang penting. Adanya naluri untuk bergerak inilah yang menjelma menjadi perbuatan yang disebut “bermain” yang sesuai dengan kebutuhan anak (Soemitro, 1992: 3)

Menurut Harsono (2015: 204) Sesuai dengan karakter siswa SD, Usia 7 – 12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Karakteristik bermain sebagai aktivitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela karena dorongan naluri yang berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Sekolah merupakan lembaga yang mengindahkan nilai-nilai kebudayaan manusia baik masa lalu, masa kini bahkan masa yang akan datang. Pendidikan jasmani sebagai bagian kurikulum yang diberikan dari mulai pendidikan tingkat dasar hingga pada tingkat tinggi. Hal ini karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya.

Guru dituntut memiliki kompetensi terutama dalam mengelola proses pembelajaran untuk dapat mengantarkan siswa mencapai tujuan yang diharapkan. Guru harus mampu merancang dan mengelola kegiatan pembelajaran yang efektif,

sesuai dengan tujuan pendidikan yang mengacu kepada tujuan umum pendidikan yaitu meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

Pada dasarnya semua siswa tidak menghendaki adanya kebosanan dalam hidupnya, karena pembelajaran yang membosankan adalah sesuatu yang tidak menyenangkan. Hal ini disebabkan dengan proses belajar mengajar yang tidak diawali dengan sesuatu yang menarik minat siswa terhadap pembelajaran PJOK, dan akibatnya tujuan pembelajaran tidak tercapai. Untuk mencapai tujuan pembelajaran diharapkan guru mengawali proses pembelajaran dengan pemanasan yang dibuat semenarik mungkin seperti pemberian permainan kecil dalam pemanasan, dan nantinya akan membuat siswa lebih meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Menurut Michale (2006:16) aktivitas pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan (*conditioning program*). Latihan permulaan terdiri dari sekelompok latihan (gerakan) yang dilakukan pada saat hendak melakukan kegiatan olahraga.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah SDIT Al-Hidayah bahwa minat siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK sangat rendah. Berdasarkan hasil observasi yang pernah dilakukan peneliti ternyata ada beberapa masalah yang muncul salah satunya menurunnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi bola voli, hal ini disebabkan karena tidak ada variasi dalam pemanasan yang masih menggunakan pengajaran secara konvensional. Masalah ini terjadi pada siswa kelas V di SDIT Al-Hidayah.

Salah satu pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan di atas adalah dengan menggunakan permainan kecil dalam pemanasan. Aktivitas pemanasan yang dapat dilakukan seperti, berlari, lompat tali,

membungkukkan badan, menyilangkan kaki dan lain sebagainya. Soemitro, (1992:3) Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Menurut Djaali, (2009:122) Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar banyak jenisnya, dapat digolongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal.

### **Minat dan Pembelajaran PJOK**

Menurut Komalasari, (2010:3) Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subjek didik atau pembelajar yang direncanakan atau didesain, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik atau pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Menurut Sagala, (2011:61) Pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Menurut Subini, dkk (2012:8) Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Kristiandaru, (2010:33) Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Hartono, (2013:2) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Menurut Hartono, (2013:2) Pendidikan jasmani

adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. Menurut Hartono, (2013:2) Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis.

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas olahraga yang dibuat semenarik mungkin dan menyenangkan yang bertujuan membentuk keseimbangan fisik dan jiwa, baik jasmani dan rohani serta pembentukan karakter. Menurut Kristiandaru, (2010:39) tujuan pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi adalah sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter moral 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 berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti; permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

Menurut Slameto, (2010:180) minat adalah suatun rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Menurut Djamarah, (2011:166) 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. Menurut London, (dalam Djaali 2009:122) mengungkapkan bahwa minat dibagi menjadi 6 jenis yaitu Realitas, *Investigative*, Artistik, Sosial, *Enterprising*, *Konvensional*.

### **Pemanasan dan Permainan Kecil**

Menurut Slameto, (2010:54) Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar banyak jenisnya, dapat digolongkan menjadi dua faktor internal dan eksternal. Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. (Hartati dkk, 2013:27).

Menurut Soemitro, (1992:41) dengan adanya permainan kecil anak-anak didik akan merasa lebih senang dan gembira dalam mengikuti gerakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Aktivitas pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan pemulaan.

## Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *control group pre-test-post-test*, dalam desain ini adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapatkan pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok pembanding atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti. (Suharsimi Arikunto, 2014:125)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket minat dan tes praktik. Menurut Suharsimi Arikunto, (2010:194) angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang dia ketahui. Sedangkan Tes praktik adalah tes perbuatan adalah tes yang menuntut jawaban peserta didik dalam bentuk perilaku, tindakan atau perbuatan. Menurut Zaenal Arifin, (2009:150) tes praktik dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk tes yang peserta didiknya diminta untuk melakukan kegiatan khusus dibawah penguasaan penguji yang akan mengobservasi penampilan yang dan membuat keputusan.

Data ini diperoleh dari hasil tes praktik yang dilakukan sebelum pemberian permainan kecil dalam pemanasan (*pre-test*) dan sesudah pemberian permainan kecil dalam pemanasan (*post-test*). Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varian, nilai minimum dan nilai maksimum, dan besar perbedaan berdasarkan hasil olah data tes praktik yang telah dilakukan oleh siswa berdasarkan

hasil perhitungan manual selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

Hasil penelitian pada mata pelajaran PJOK antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Nilai siswa kelas eksperimen mendapat nilai rata-rata *pre-test* 47,65 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan dengan menggunakan permainan kecil nilai rata-rata *post-test* menjadi 82,47 setelah diberi perlakuan pembelajaran menggunakan permainan kecil dalam pemanasannya ada peningkatan minat siswa terlihat dari hasil rata-rata belajar sebanyak 34,82%

Sedangkan siswa kelas kontrol mendapatkan nilai rata-rata *pre-test* 59,40. kemudian setelah dilakukan proses pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil rata-rata menjadi *post-test* menjadi 77,97 pada kelas kontrol hanya ada peningkatan sebanyak 18,57%. Nilai rata-rata *post-test* kelas eksperimen yaitu 82,47 sedangkan nilai rata-rata *post-test* kelas kontrol yaitu 77,97 selisih nilai rata-rata hasil *post-test* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu 4,5%.

Hasil angket minat siswa mengikuti mata pelajaran PJOK yaitu 81,5% siswa tertarik untuk mengikuti mata pelajaran PJOK karena mereka tidak memiliki beban (*enjoy*) sehingga dapat melakukan gerakan bola berantai dengan bebas sehingga bola tidak ke kiri ataupun ke kanan. Sedangkan 77,5% siswa merasa senang dengan pembelajaran menggunakan permainan kecil bola berantai karena mereka menganggap pembelajaran yang mereka lakukan hanya bermain sehingga mereka bebas melakukannya tanpa beban. Sedangkan 80,5% siswa bersungguh-sungguh melakukan permainan kecil bola berantai dengan sangat antusias. 92,5% siswa melakukan permainan kecil bola berantai sesuai dengan peraturan yang telah di sepakati, sehingga siswa mampu melakukan gerakan bola berantai dengan baik. 87,5% siswa bersemangat dalam permainan bola berantai karena mereka

ingin mengetahui gerakan-gerakan yang akan dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kelas eksperimen dengan dengan memakai permainan kecil bola berantai lebih baik atau cepat peningkatannya dibandingkan dengan kelas kontrol yang menggunakan permainan konvensional.

### Uji Normalitas

Berdasarkan perhitungan uji normalitas data *Pre-test* pada kelas eksperimen hasil  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $3,1 < 11,07048$  sehingga data pada kelas eksperimen dikatakan normal. Sama seperti halnya kelas eksperimen, pada kelas kontrol memiliki  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $5,78 < 11,07048$  sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal. Sedangkan perhitungan uji normalitas data *Post-test* pada kelas eksperimen  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $3,71 < 11,07048$  sehingga data pada kelas eksperimen dikatakan normal. Sama seperti kelas eksperimen, pada kelas kontrol juga memiliki  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $6,59 < 11,07048$  sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal.

Berdasarkan perhitungan uji normalitas data angket pada kelas eksperimen hasil  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $6,88 < 11,07048$  sehingga data pada kelas eksperimen dikatakan normal. Sama seperti halnya kelas eksperimen, pada kelas kontrol memiliki  $\chi^2$  hitung lebih kecil dari  $\chi^2$  tabel, yaitu  $3,59 < 11,07048$  sehingga data pada kelas kontrol dikatakan normal.

### Uji Homogenitas

**Tabel 1 Hasil Uji Homogenitas Data *Pre-Test* Kelas Eksperimen Dan Kelas Kontrol**

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
-----------	-----------	------------

Uji F	$F_{hitung} = 1,32$ $F_{tabel} = 1,78$	Homogen
-------	---	---------

Hasil uji homogenitas pada *pre-test* yang ditunjukkan tabel 1 yaitu  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  atau  $1,07 < 1,78$  sehingga dapat dikatakan data *pre-test* adalah homogen. Artinya berasal dari populasi yang sama.

### Uji Hipotesis

**Tabel 2 Hasil Uji t *Post-Test***

Jenis Uji	Statistik	Kesimpulan
Uji-t	$t_{hitung} = 2,3560$ $t_{tabel} = 1,671$	$H_a$ di terima, maka $H_o$ ditolak, maka terdapat peningkatan hasil <i>performance test</i> menggunakan permainan kecil terhadap keterampilan <i>passing</i> atas dan <i>passing</i> bawah

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t pada data *post-test* tersebut maka diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,3560$  dengan  $(dk) = n_1 + n_2 - 2 = 32 + 32 - 2 = 62$  dan  $\alpha = 0,05$  maka diperoleh nilai  $t_{tabel} 1,671$ , maka  $H_o$  ditolak, dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil dari *performance test* menggunakan permainan kecil pada mata pelajaran penjas kes materi bola voli.

### Pembahasan

Hasil penelitian pada mata pelajaran PJOK antara kelas eksperimen dengan kelas kontrol. Nilai siswa kelas eksperimen mendapat nilai rata-rata *pre-test* 47,65 yang menunjukkan kemampuan awal siswa. Kemudian setelah diberi perlakuan

dengan menggunakan permainan kecil nilai rata-rata *post-test* menjadi 82,47 setelah diberi perlakuan pembelajaran menggunakan permainan kecil dalam pemanasannya ada peningkatan minat siswa terlihat dari hasil rata-rata belajar sebanyak 34,82%

Sedangkan siswa kelas kontrol yang mendapatkan nilai rata-rata *pre-test* 59,40 yang menunjukkan kemampuan awal siswa . kemudian setelah dilakukan proses pembelajaran dengan menggunakan permainan kecil nilai rata-rata menjadi *post-test* menjadi 77,97 pada kelas kontrol hanya ada peningkatan nilai rata-rata hasil belajar sebanyak 18,57%

Nilai rata-rata hasil *post-test* pada kelas eksperimen yaitu 82,47 sedangkan nilai rata-rata hasil *post-test* pada kelas kontrol yaitu 77,97 selisih nilai rata-rata hasil *post-test* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol yaitu 4,5%. Pada kelas eksperimen siswa yang mendapatkan nilai *post-test*  $\geq 70$  sebanyak 3 siswa, dan pada kelas kontrol siswa yang mendapatkan nilai *post-test*  $< 70$  sebanyak 3 siswa nilai terendah *post-test* pada kelas eksperimen adalah 60 sedangkan nilai terendah *post-test* pada kelas kontrol adalah 58 kemudian nilai tertinggi hasil *post-test* pada kelas eksperimen adalah 98 sedangkan nilai tertinggi pada kelas kontrol adalah 98

Sedangkan hasil angket minat siswa mengikuti mata pelajaran PJOK yaitu 81,5% siswa tertarik untuk mengikuti mata pelajaran PJOK karena mereka tidak memiliki beban (enjoy) sehingga dapat melakukan gerakan bola berantai dengan bebas sehingga bola tidak kekiri ataupun kekanan. Sedangkan 77,5% siswa merasa senang dengan pembelajaran menggunakan permainan kecil bola berantai karena mereka menganggap pembelajaran yang mereka lakukan hanya bermain sehingga mereka bebas melakukannya tanpa beban. Sedangkan 80,5% siswa bersungguh-sungguh melakukan permainan kecil bola berantai dengan sangat antusias. 92,5%

siswa melakukan permainan kecil bola berantai sesuai dengan peraturan yang telah di sepakati, sehingga siswa mampu melakukan gerakan bola berantai dengan baik. 87,5% siswa bersemangat dalam permainan bola berantai karena mereka ingin mengetahui gerakan-gerakan yang akan dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kelas eksperimen dengan dengan memakai permainan kecil bola berantai lebih baik atau cepat peningkatannya dibandingkan dengan kelas kontrol yang menggunakan permainan konvensional.

### **Simpulan**

Terdapat pengaruh dalam pemberian permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SDIT Al-Hidayah. Dibuktikan dengan hasil hitung uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} 2,3560 > t_{tabel} 1,671$  dengan taraf signifikan 0,05. Strategi yang diterapkan dalam penerapan metode permainan kecil bola berantai dalam pemanasan membuat siswa menjadi lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

### **Daftar Pustaka**

- Arifin, Zaenal. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- L, Barbara. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Djaali. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djamarah. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Giriwijoyo, Santosa. 2013. *Ilmu Faal Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya).
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (sebuah pengantar)*. (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya University Press).
- Husdarta. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. (Bandung: Alfabeta).
- Komalasari, Kokom. 2010. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi* (Bandung: Refika Aditama).
- Kristiandaru, Advendi. 2010. *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya University Press).
- Kristiandaru, Advendi. 2010. *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya University Press).
- Sagala, Syaiful. 2011. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. (Bandung: Alfabeta).
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. (Jakarta: PT Fajar Interpretama).
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. (Jakarta: Renika Cipta).
- Soemitro. *Permainan Kecil*. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan).
- Subini, Nini. 2012. *Psikologi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Mentari Pustaka).