

PENINGKATAN MINAT BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN MELALUI *GAME WARMING UP* PADA SISWA KELAS XI MA DARUSSALAM JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Nur Aziz Syukron

MA Darussalam Jombang

Tujuan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *game warming up* terhadap minat belajar pada Pendidikan Jasmani dan Kesehatan siswa kelas XI MA Darussalam Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif kuantitatif* jenis *true experimental design posttest-only control design*. Dalam penelitian ini digunakan instrumen berupa angket, dokumen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA MA Darussalam yang berjumlah 24, sedangkan sampelnya adalah siswa kelas XI IPS MA Darussalam yang berjumlah 24. Berdasarkan analisis data regresi menggunakan aplikasi SPSS bahwa hasil data melalui Uji-t dengan sampel berbeda. Dari perhitungan Uji-t dengan beda sampel diketahui hasilnya adalah 4,223, dengan membandingkan hasil uji T dengan T tabel ($4,223 > 2,06$ atau nilai sign. $< 0,05$) sehingga minat belajar pendidikan jasmani dan kesehatan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berbeda. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa kelas VIII MTs Darussalam. Dari hasil data tersebut diatas juga bisa di simpulkan bahwa ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa kelas XI Darussalam, hal itu dibuktikan dengan hasil rata-rata kelompok kontrol adalah 28,47 dan hasil rata-rata kelompok eksperimen adalah 31,79.

Kata Kunci: *game warming up dan minat belajar*

The purpose of this study aims to determine the effect of warming up game against the interest of learning in Physical Education and Health class XI student of MA Darussalam Jombang Academic Year 2013/2014. This type of research is descriptive quantitative research design type of true experimental posttest -only control design. This study used a questionnaire instrument, document. The population in this study were students of class XI Science MA Darussalam, amounting to 24, while the sample is class XI IPS MA Darussalam totaling 24. Based on the regression data analysis using SPSS applications that result data through t-test with a different sampl. From the t-test calculations with different samples of known result is 4,223, by comparing the results of the test T with T table ($4,223 > 2,06$ or sign value . $0.000 < 0.05$) so that the interest in studying physical education and health in the control group and the experimental group different . It can be concluded that no effect of warming up game against a class VIII student interest Darussalam MTs . From the results of the above data can also be concluded that no effect of warming up game against a class XI student interest Darussalam , it is proved by the results of the control group mean was 28.47 and the average results of the experimental group was 31.79 .

Keywords: *game warming up and interest in learning*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Dalam hubungannya dengan manusia sebagai makhluk sosial, terkandung suatu maksud bahwa manusia bagaimanapun juga tidak dapat terlepas dari individu yang lain. Secara kodrati manusia akan selalu hidup bersama. Hidup bersama antar manusia akan berlangsung dalam berbagai bentuk

komunikasi dan situasi. Dalam kehidupan semacam inilah terjadi interaksi. Dengan demikian, kegiatan hidup manusia akan selalu disertai dengan proses interaksi atau komunikasi, baik interaksi dengan alam lingkungan, interaksi dengan sesamanya, maupun dengan Tuhannya, baik itu disengaja maupun tidak disengaja.

Dari berbagai bentuk interaksi, khususnya mengenai interaksi yang disengaja, ada istilah *interaksi edukatif*. *Interaksi edukatif* adalah interaksi yang berlangsung dalam suatu ikatan untuk tujuan pendidikan dan pembelajaran. Oleh karena itu, interaksi edukatif perlu dibedakan dari bentuk interaksi yang lain. Dalam arti yang lebih spesifik pada bidang pembelajaran, dikenal dengan adanya istilah *interaksi belajar-mengajar*. Dengan kata lain, apa yang dinamakan interaksi edukatif secara khusus adalah sebagai interaksi pembelajaran.

Bila terjadi proses belajar mengajar maka, bersama itu pula terjadi proses pembelajaran. Kalau sudah terjadi suatu proses saling berinteraksi antara yang membelajarkan dengan yang dibelajarkan, sebenarnya sudah berada pada suatu kondisi yang unik, sebab secara sengaja atau tidak sengaja, masing-masing pihak berada dalam suasana belajar. Perlu ditegaskan bahwa setiap saat dalam kehidupan terjadi suatu proses pembelajaran, baik sengaja maupun tidak sengaja. Dari proses pembelajaran ini akan diperoleh suatu hasil, yang pada umumnya disebut hasil pembelajaran, atau dengan istilah tujuan pembelajaran atau hasil belajar. Tetapi agar memperoleh hasil yang optimal, proses pembelajaran harus dilakukan dengan sadar dan sengaja serta terorganisasi secara baik

Di dalam proses pembelajaran, guru sebagai pengajar dan siswa sebagai subyek belajar, dituntut adanya profil kualifikasi tertentu dalam hal pengetahuan, kemampuan, sikap dan tata nilai serta sifat-sifat pribadi, agar proses itu dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Belajar adalah usaha mengubah tingkah laku. Jadi belajar akan membawa suatu perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, penyesuaian diri. Jelasnya menyangkut aspek organisme dan tingkah laku pribadi seseorang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, *psiko-fisik* untuk menuju ke perkembangan pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, rana kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dalam usaha untuk mencapai tujuan belajar perlu diciptakan adanya sistem lingkungan belajar yang lebih kondusif. Hal ini akan berkaitan dengan proses mengajar. Mengajar diartikan sebagai suatu usaha penciptaan sistem lingkungan yang memungkinkan terjadi proses belajar yang di minati oleh siswa. sistem lingkungan belajar ini sendiri terdiri atau dipengaruhi oleh berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu misalnya tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, materi yang ingin diajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan serta dalam hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dilakukan serta sarana pembelajaran yang tersedia.

Membelajarkan sebagai upaya menciptakan suatu kondisi yang kondusif untuk berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Kondisi itu diciptakan sedemikian rupa sehingga membantu perkembangan anak secara optimal baik jasmani maupun rohani, baik fisik maupun mental. Pengertian membelajarkan seperti ini memberikan petunjuk bahwa fungsi pokok dalam pembelajaran itu adalah menyediakan kondisi yang kondusif, sedang yang berperan aktif dan banyak melakukan kegiatan adalah siswanya, dalam upaya menemukan dan memecahkan masalah. Yang belajar adalah siswa itu sendiri dengan kegiatannya sendiri. Guru dalam hal ini membimbing. Dalam membimbing dan menyediakan kondisi yang kondusif itu sudah barang tentu guru tidak dapat mengabaikan faktor atau komponen-komponen yang lain dalam lingkungan proses pembelajaran, termasuk misalnya

bagaimana dirinya sendiri, keadaan siswa, alat-alat peraga atau media, metode dan sumber belajar lainnya. Sehingga tercapailah suatu hasil yang optimal. Hal ini sangat tergantung oleh kegiatan siswa didik itu sendiri. Dengan kata lain, tercapainya tujuan belajar atau hasil pengajaran itu sangat dipengaruhi oleh bagaimana aktivitas siswa di dalam belajar.

Komponen-komponen sistem lingkungan itu saling mempengaruhi secara bervariasi sehingga setiap peristiwa belajar-mengajar memiliki profil yang unik dan kompleks. Masing-masing profil sistem lingkungan belajar, diperuntukkan tujuan-tujuan belajar yang berbeda. Dengan kata lain, untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan sistem lingkungan belajar yang tertentu pula. Tujuan belajar untuk pengembangan afektif memerlukan penciptaan sistem lingkungan yang berbeda dengan sistem yang dibutuhkan untuk tujuan belajar pengembangan gerak, dan begitu seterusnya.

Kehadiran faktor-faktor psikologis dalam belajar akan memberikan andil yang cukup penting. Faktor-faktor psikologis akan senantiasa memberikan landasan dan kemudahan dalam upaya mencapai tujuan belajar secara optimal. Sebaliknya, tanpa kehadiran faktor-faktor psikologis, bisa jadi memperlambat proses belajar, bahkan dapat pula menambah kesulitan dalam belajar-mengajar. Faktor-faktor psikologis yang dikatakan memiliki peranan penting itu, dapat dipandang sebagai cara-cara berfungsinya pikiran siswa dalam hubungannya dengan pemahaman bahan pelajaran, sehingga penguasaan terhadap bahayang disajikan lebih mudah dan efektif. Dengan demikian, proses belajar-mengajar itu akan berhasil baik, jika didukung oleh faktor-faktor psikologi dari pelajar.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka, Undang-undang R.I. No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional memberikan dasar hukum untuk membangun pendidikan nasional dengan menerapkan prinsip demokrasi, desentralisasi, otonomi, keadilan, dan menjunjung tinggi hak asasi manusia. Penerapan semua ketentuan dalam undang-undang tersebut diharapkan dapat mendukung segala upaya untuk memecahkan masalah pendidikan, yang pada gilirannya akan dapat memberikan sumbangan yang signifikan terhadap masalah-masalah makro bangsa Indonesia. Sejalan dengan itu, pemberlakuan undang-undang R.I. No.22 tahun 1999 tentang Pemerintah Daerah, menuntut penyelenggaraan pendidikan dengan kewenangan yang cukup kepada daerah atau sekolah untuk merancang dan menentukan hal-hal yang akan dibelajarkan pada proses pembelajaran, dan menilai keberhasilan dari proses pembelajaran. Sebagai konsekwensinya adalah tersediannya sumber daya manusia yang memadai untuk meningkatkan kualitas pendidikan tersebut.

Sebagai salah satu komponen pendidikan yang diajarkan disekolah, pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya (Toho Cholik Mutohir, 2000:6). Di tempatkannya pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai rangkaian isi kurikulum sekolah bukan tanpa alasan. Kurikulum yang merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan merupakan upaya yang sistematis untuk membekali siswa menjadi manusia seutuhnya. Oleh sebab itu kurikulum sekolah kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan 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, yaitu psikomotor, koqnitif, dan afektif setiap siswa (Toho Cholik Mutohir, 2000:6).

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang

diharapkan akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan bagi peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilaksanakan dengan kesabaran yang tinggi. Sebagai upaya pendidikan, kita berharap pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat lagi agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan Nasional. Untuk itu pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya. Kegiatan *warming up* adalah sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan dalam arti kata merupakan bagian dari materi penjaskes secara keseluruhan. Karakteristik *warming up* atau pemanasan mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa permainan-permainan, nilai-nilai sosial seperti unsur kerja sama diantara teman seregu, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu sendiri dan lain-lain. Suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, tertib hukum dan aturan karena dalam setiap olahraga ketentuan yang menjadi aturan permainan tercantum di dalamnya, diharapkan anak terbiasa untuk menghormati peraturan.

Dengan demikian, maka dapat kita tegaskan bahwa permainan di dalam *warming up* memiliki banyak unsur atau nilai yang bermakna dan berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang ada pada diri individu kearah yang di cita-citakan. Oleh karena itu, guru penjaskes harus senantiasa menciptakan suasana pembelajaran yang dapat mengarahkan anak agar unsur-unsur atau nilai-nilai yang terkandung dalam permainan dapat diterapkan sebagaimana diungkapkan diatas. Jika hal ini terjadi maka tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai arena pendidikan akan dapat didekati.

Berkaitan dengan permainan *warming up* yang memiliki banyak nilai-nilai yang berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang ada pada diri individu anak, maka peneliti menemukan permasalahan di Lembaga Pendidikan MA Darussalam Ngesong Sengon Jombang dimana permainan *warming up* menjadi salah satu solusi bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskes) untuk meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Sukardi (1987:25) mengemukakan bahwa "Minat belajar adalah suatu kerangka mental yang terdiri dari kombinasi gerak perpaduan dan campuran dari perasaan, prasangka, cemas dan kecenderungan-kecenderungan, lain yang biasa mengarahkan individu kepada suatu pilihan tertentu". Menurut Belly (2006:4), Minat adalah keinginan yang didorong oleh suatu keinginan setelah melihat, mengamati dan membandingkan serta mempertimbangkan dengan kebutuhan yang diinginkannya. Pendapat lain seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Djayadisastra (1989:8), ialah Belajar adalah pada hakekatnya "suatu perubahan, baik sikap maupun tingkah laku kearah yang baik, kuantitatif dan kualitatif yang fungsinya lebih tinggi dari semula". Disamping itu Ahmad Tono (1978:25), juga mengemukakan bahwa: "Belajar terdiri dari melakukan sesuatu yang baru, kemudian sesuatu yang baru tersebut dicamkan atau dipahami oleh individu kemudian ditampilkan kembali dalam kegiatan kemudian".

Setelah membahas tentang pengertian minat dan belajar maka yang maksud tentang minat belajar itu ialah kondisi kejiwaan yang dialami oleh siswa untuk menerima atau melakukan suatu aktivitas belajar. Minat belajar seseorang tidaklah selalu stabil, melainkan selalu berubah. Oleh karna itu perlu diarahkan dan dikembangkan kepada sesuatu pilihan yang telah ditentukan melalui faktor-faktor yang mempengaruhi minat itu.

1. Faktor intern adalah sama yang ada pada diri seseorang baik jasmani maupun rohani, fisik maupun psikhis.
2. Faktor ekstern adalah semua faktor yang ada diluar individu: keluarga, masyarakat dan sekolah.

Campbell (Sofyan, 2004: 9) berpendapat: Bahwa usaha yang dapat dilakukan untuk membina minat anak agar menjadi lebih produktif dan efektif antara lain sebagai berikut:

1. Memperkaya ide atau gagasan.
2. Memberikan hadiah yang merangsang.
3. Berkenalan dengan orang-orang yang kreatif.
4. Petualangan dalam arti berpetualangan ke alam sekeliling secara sehat.
5. Mengembangkan fantasi.
6. Melatih sikap positif.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh W. Olson (Samosir, 1992:112), bahwa untuk memupuk dan meningkatkan minat belajar anak dapat dilakukan sebagai berikut:

1. Perubahan dalam lingkungan, kontak, bacaan, hobi dan olahraga, pergi berlibur ke lokasi yang berbeda-beda. Mengikuti pertemuan yang dihadiri oleh orang-orang yang harus dikenal, membaca artikel yang belum pernah dibaca dan membawa hobi dan olahraga yang beraneka ragam, hal ini akan membuat lebih berminat.
2. Latihan dan praktek sederhana dengan cara memikirkan pemecahan-pemecahan masalah khusus agar menjadi lebih berminat dalam memecahkan masalah khusus agar menjadi lebih berminat dalam memecahkan persoalan-persoalan.
3. Membuat orang lain supaya lebih mengembangkan diri yang pada hakekatnya mengembangkan diri sendiri..

Sebagaimana karakteristiknya *warming up* mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik. Di dalam *game warming up* nilai-nilai sosial seperti unsur kerja sama diantara teman seregu amat di butuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu sendiri dan lain-lain; nilai-nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan kegagalan, nilai kompetitif ini sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. kebugaran fisik karena pembelajaran olah raga mendorong anak untuk senantiasa bergerak, keterampilan berpikir karena dalam memainkan suatu olah raga untuk mencapai suatu keberhasilan dituntut agar memecahkan persoalan yang berkaitan dengan taktiknya supaya regunya dapat memperoleh keberhasilan secara keseluruhan, suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, tertib hukum dan aturan karena dalam setiap olahraga ketentuan yang menjadi aturan permainan tercantum didalamnya, diharapkan anak terbiasa untuk menghormati peraturan .

Dengan demikian, maka dapat kita tegaskan bahwa permainan *warming up* memiliki banyak unsur atau nilai yang bermakna dan berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang ada pada diri individu kearah yang di cita-citakan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus senantiasa menciptakan suasana pembelajaran yang dapat mengarahkan anak agar unsur-unsur atau nilai-nilai yang terkandung seperti apa yang diungkapkan diatas. Jika hal ini terjadi maka tujuan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai arena pendidikan akan dapat didekati. *Game Warming Up* sebagai berikut :

1. Permainan Bintang Beralih

a. Cara Bermain

1. Membuat 5 kelompok kecil, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak dan bergandengan tangan. Kemudian 4 kelompok membuat formasi

persegi menempati sudut-sudutnya dimana 1 kelompok berada di tengah persegi tersebut sebagai penjaga.

2. Pada saat guru meniupkan peluit maka keempat kelompok yang membentuk formasi persegi harus berpindah tempat dengan kelompok yang lain. Disamping itu, penjaga berusaha merebut 1 tempat diantara 4 sudut persegi.

b. Aturan Permainan

1. Perpindahan tempat tidak sah apabila tangan dari anggota kelompok tidak bergandengan.
2. Tidak boleh menghalang-halangi kelompok lain yang akan berpindah tempat, misalnya menarik kaos atau sejenisnya.
3. Apabila pada saat peluit dibunyikan dan 4 kelompok sudah berpindah tempat tetapi 1 kelompok ditengah/penjaga tidak bisa merebut dan itu terjadi selama 3 kali berturut-turut, maka kelompok penjaga tersebut diberi hukum.

2. Permainan Perpindahan Bola

a. Cara Bermain

1. Siswa dibagi 2 kelompok, masing masing kelompok beranggotakan sama banyak. Kemudian 2 kelompok membuat barisan masing-masing satu *banjar*.
2. Menyiapkan bola voli masing-masing kelompok satu biji bola.
3. Diawali bola voli dipegang oleh siswa yang terdepan, dilanjutkan dengan memberikan bola kepada teman yang berada di belakangnya sampai siwa paling akhir barisan.
4. Bola yang berada pada siswa paling akhir dilanjutkan kearah siswa yang terdepan secara bergantian.

b. Aturan Permainan

1. Bola tidak boleh lepas dari pegangan siswa.
2. Permainan ini siapa yang cepat menyampaikan bola pada siswa yang terdepan akan menjadi pemenangnya.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu *rasional*, *empiris* dan *sistematis* (Sugiyono, 3:2013)

Secara *ilmiah* peneliti ini meneliti pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di MA Darussalam sregon jombang tahun pelajaran 2013/2014. Sedangkan, secara *empiris* peneliti ini dapat dilakukan dengan pengamatan secara cermat oleh peneliti maupun peserta didik selaku subjek penelitian bahkan oleh masyarakat sekitar karena penelitian di laksanakan di lapangan terbuka sehingga satu sama lain saling mengetahui cara-cara yang digunakan peneliti. Dengan demikian, peneliti harus disusun secara *sistematis* dan proses yang logis dalam pengumpulan data yang teramati (*empiris*) sehingga mempunyai kriteria yang valid dan tujuan penelitian yang bersifat pembuktian dan pengembangan dapat percapai efektif.

Untuk mengungkap permasalahan yang ada dalam lembaga MA Darussalam, kami menerapkan metode kuantitatif *true experimental design posttest-only control design* karena desain ini menggunakan dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). kelompok pertama diberi perlakuan (X) dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan di sebut kelompok *eksperimen* dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Pengaruh adanya perlakuan (*treatment*) (O1:O2). Paradigma penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.

R X O2
R O4

(Sugiyono, 112:2013)

Menurut Sugiyono (2013:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Menurut Arifin (2010:65) sampel adalah subjek yang diambil dari keseluruhan subjek dalam suatu penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dari penjelasan tersebut sampel dapat diartikan sebagian dari populasi yang langsung dikenai penelitian yang diharapkan dapat mewakili populasi. Sampel yang baik yaitu sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian. Yang dimaksud menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Sampel artinya yang menggambarkan keadaan populasi atau mencerminkan populasi secara maksimal tetapi walaupun memiliki sampel bukan merupakan duplikat dari populasi.

Jadi pada penelitian ini peneliti menggunakan sampling insidental karena berdasarkan kebetulan (Sugiyono 124:2013). Penelitian ini dengan jumlah populasi 200 siswa dengan sampel dilaksanakan pada siswa kelas XI IPA yang jumlah muridnya 24 siswa yang terdiri dari 9 putra dan 15 putri yang sebagai *eksperimen* dan XI IPS yang jumlah muridnya 24 siswa yang terdiri dari 11 putra dan 13 putri. Menurut pengamatan peneliti kemampuan akademis siswa tersebut mempunyai rata - rata baik, Begitu juga apabila dilihat dari perilaku dan kedisiplinan mereka juga baik. Namun pada saat mengikuti pembelajaran, antusias siswa terhadap proses pendidikan jasmani dan kesehatan tidak berminat.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010:203). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar angket, dokumen. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup secara langsung yaitu orang yang dikenai angket harus memilih jawaban yang telah disediakan dalam angket tentang dirinya. Mengenai bentuk angket yang digunakan adalah sistem pilihan ganda. Angket (Kuesioner) adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi/hal-hal yang diketahui. Angket digunakan untuk mengetahui hasil motivasi belajar terhadap hasil belajar. (Arikunto, 2006:151).

Peneliti menjadikan metode pengumpulan data melalui angket sebagai metode utama. Dimana metode ini memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden mengenai pengaruh motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. Validitas angket peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*). Butir angket dinyatakan dalam dua bentuk, yaitu pernyataan yang bersifat positif dan pernyataan yang bersifat negatif. Pernyataan positif yaitu pernyataan yang mendukung gagasan kreatif sedangkan pernyataan negatif yaitu pernyataan yang tidak mendukung gagasan kreatif. Hal ini untuk menghindari jawaban yang asal memilih. Hal-hal yang dibutuhkan yaitu:

- a. Menentukan jumlah item pada angket
Dalam hal ini jumlah item yang penulis tentukan adalah sebanyak 10 soal.
- b. Membuat kriteria pilihan pada angket
Item angket disusun sedemikian rupa yang terdiri dari 4 pilihan dengan menggunakan jawaban A, B, C, D
- c. Membuat kriteria penilaian angket.

Tabel 3.1 kriteria penilaian angket

| Pilihan | A | B | C | D |
|---------|---|---|---|---|
| Sifat | | | | |
| Positif | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Negatif | 1 | 2 | 3 | 4 |

Sumber : Menurut (Hamzah, 2011;93)

Adapun indikator-indikator variabel motivasi belajar dapat dilihat pada indikator angket penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Indikator angket penelitian

| Variabel | Indikator | Item Soal |
|---------------|---|-----------|
| Minat belajar | Tekun dalam menghadapi tugas | 1 |
| | Ulet dalam menghadapi kesulitan | 2 |
| | Senang bekerja mandiri | 3,4 |
| | Mewujudkan minat | 5 |
| | Cepat bosan pada tugas-tugas rutin | 8 |
| | Dapat mempertahankan pendapatnya | 6,7 |
| | Tidak mudah melepas hal yang diyakini | 9 |
| | Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal | 10 |

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain.

1. Metode Kuesioner atau Angket

Kuesioner atau Angket adalah Penentuan sampel yang sebagai responden untuk menentukan sampel atau informasi yang kita peroleh secara maksimal. Arikunto (2002:200).

Tujuan dilakukan angket atau kuesioner :

- memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian
- memperoleh informasi mengenai suatu masalah secara serentak.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk angket tidak langsung yang bersifat tertutup. Melalui angket ini penulis menyusun pertanyaan – pertanyaan untuk dijawab oleh responden dengan dua alternatif jawaban yang telah tersedia tentang apa yang menyangkut dirinya dan tanggapannya, sehingga ia tinggal memilih jawaban sesuai dengan kehendaknya sendiri dengan jujur.

2. Metode Dokumentasi

Menurut Arikunto (2002:206) Dokumentasi yang artinya barang-barang tertulis. Didalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.

Metode dokumentasi dapat dilaksanakan dengan :

- Pedoman dokumentasi yang memuat garis-garis besar atau kategori yang akan dicari datanya.
- Check-list*, yaitu daftar variabel yang akan dikumpulkan datanya. Dalam hal ini peneliti tinggal memberikan tanda atau *tally* ditempat yang sesuai.

Dalam pengertian yang lebih luas, dokumen bukan hanya yang berwujud tulisan saja, tetapi dapat berupa benda-benda peninggalan seperti prasasti atau simbol-simbol.

Teknik analisis data adalah teknik untuk membuktikan kebenaran Hipotesa dalam penelitian, maka harus menganalisis data Apakah benar ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa.

Pengaruh *game warming up* terhadap belajar siswa MA Darussalam = (o₂ - o₁)

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan menguraikan tentang pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa Kelas XI Darussalam. Sebagaimana karakteristiknya *warming up* mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik. Di dalam *game warming up* nilai-nilai sosial seperti unsur kerja sama diantara teman seregu amat di butuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain diluar regu sendiri dan lain-lain; nilai-nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan kegagalan, nilai kompetitif ini sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. kebugaran fisik karena pembelajaran olah raga mendorong anak untuk senantiasa bergerak, keterampilan berpikir karena dalam memainkan suatu olah raga untuk mencapai suatu keberhasilan dituntut agar memecahkan persoalan yang berkaitan dengan taktiknya supaya regunya dapat memperoleh keberhasilan secara keseluruhan, suasana emosi terbiasakan dan terlatih untuk belajar memaknai keberhasilan dan kegagalan baik dalam setiap sub kegiatan permainan maupun permainan secara keseluruhan, tertib hukum dan aturan karena dalam setiap olahraga ketentuan yang menjadi aturan permainan tercantum didalamnya, diharapkan anak terbiasa untuk menghormati peraturan .

Permainan *warming up* memiliki banyak unsur atau nilai yang bermakna dan berpeluang untuk memberikan pengaruh terhadap pengembangan berbagai potensi yang ada pada diri individu kearah yang di cita-citakan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani olahraga harus senantiasa menciptakan suasana pembelajaran yang dapat mengarahkan anak agar unsur-unsur atau nilai-nilai yang terkandung seperti apa yang diungkapkan diatas. Jika hal ini terjadi maka tujuan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai arena pendidikan akan dapat didekati.

Data penelitian ini diperoleh dari hasil kuesioner yang dibagikan pada siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana dua kelompok tersebut diberikan perlakuan yang berbeda. Untuk mengetahui atau menganalisis perbedaan atau perbandingan antara dua buah distribusi data ini, maka peneliti menggunakan uji-t (T-TEST), Dari hasil uji statistik Uji T dengan program SPSS 21 didapat nilai Uji-t dengan beda sampel diketahui hasilnya adalah 4,223, dengan membandingkan Nilai T dengan T tabel ($4,223 > 2,06$ atau nilai sign. $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa Kelas XI Darussalam,

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar pendidikan jasmani dan kesehatan siswa Kelas XI Darussalam diketahui bahwa hasil skor kelompok kontrol Kelas XI IPS adalah 683 dengan rata-rata 28,45 dan hasil skor kelompok eksperimen pada Kelas XI IPA adalah 763 dengan rata-rata 31,79. Dari hasil penelitian dua kelas tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Kelas XI IPA Darussalam.

SIMPULAN

Dari hasil uji statistik Uji T dengan program SPSS 21 didapat nilai Uji-t dengan beda sampel diketahui hasilnya adalah 4,223, dengan membandingkan Nilai T dengan T tabel ($4,223 > 2,06$ atau nilai sign. $< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *game warming up* terhadap minat belajar siswa Kelas XI Darussalam,

DAFTAR PUSTAKA

(<http://malikaschar.blogspot.com/2012/11/permainan-pemanasan-tanpa-alat.html>)
(<http://www.google.co.id/imgres?biw=1366&bih>)

- Arifin, Zaenal . 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Lentera Cendekia
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cet.V Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cet VI Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Cet.IX Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsuki. 2002. *Dasar-Dasar Keterampilan Cabang Olahraga*. Surabaya: Erlangga
<http://www.kajianpustaka.com/2012/10/minat-belajar.html#.Uffj0I2AoiU>
- Husna ,2009. *100 Permainan Olahraga*. Jogjakarta CV Andi
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Mutohir, Toho. 2000. *Perkembangan Lingkungan Belajar*. Surabaya: Gramedia
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi Dalam Belajar*. Malang: IKIP Malang
- Sofyan, 2004. *Minat Dalam Belajar* .Jakarta: Erlangga
- Sudijono, 2008. *Statistik*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. Cet.XI
- Sukardi, 1987. *Minat Belajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Tim penyusun. 2013. *Usulan Penelitian & Penulisan Skripsi*. Jombang: STKIP PGRI Jombang
- Yusuf, 1989. *Belajar*. Jakarta: Erlangga