

PENGEMBANGAN PERMAINAN KECIL BERORIENTASI MATERI UNTUK PEMANASAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Nurjasman¹, Rolly Afrinaldi², Resty Gustiawati³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Singaperbangsa Karawang

Jas897291@gmail.com¹, rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id²,

resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan permainan kecil berorientasi materi untuk pemanasan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 1 Karawang. Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Subjek penelitian terdiri dari 80 siswa kelas X jurusan Teknik Elektronika dan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan. Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan teknik sampling jenuh. Produk yang dihasilkan berupa model permainan kecil seperti Bola Beracun, SOS, Rebut Cones, dan Lempar Tangkap Bola, yang dirancang untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kesiapan fisik siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil uji coba menunjukkan bahwa model permainan ini dinilai efektif dalam meningkatkan aktivitas dan antusiasme siswa selama sesi pemanasan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap inovasi pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan bermakna.

Keywords: pengembangan, permainan kecil, pemanasan, PJOK, SMK

ABSTRAK

This study aims to develop small games oriented to warm-up materials for Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at SMK Negeri 1 Karawang. The development model used is ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The research subjects were 80 tenth-grade students from the Electronics Engineering and Building Modeling and Information Design departments. This research applied a Research and Development (R&D) approach using saturated sampling technique. The product produced is a small game model such as *Bola Beracun* (Poison Ball), *SOS*, *Rebut Cones* (Cones Battle), and *Lempar Tangkap Bola* (Throw and Catch Ball), designed to increase students' motivation, engagement, and physical readiness in PJOK learning. The trial results showed that this game model was considered effective in increasing students' activity and enthusiasm during the warm-up session. This study is expected to contribute to innovative, fun, and meaningful PJOK learning.

Kata Kunci: development, small games, warm-up, physical education, vocational school

A. Pendahuluan

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kempuan serta membentuk watak dan peradapan bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensial peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat. Berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Depdiknas, 2006).

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan (Kiswantoko & Wijaya, 2018). Pemanasan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengadakan perubahan-perubahan psikologis dalam tubuh dan menyiapkan otot dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat, prosedur pemanasan dilakukan dengan yang ringan hingga yang berat yang mencakup otot-otot yang akan di

gunakan dalam aktivitas fisik. Pemanasan memiliki dampak yang positif terhadap tubuh manusia.

Menurut (Yulienugroho, 2019) salah satu dampak pemanasan ialah peningkatan temperatur tubuh, pernapasan dan denyut jantung serta menjaga ketegangan dari otot, tendon dan ligamen (ikatan sendi).

Salah satu komponen dalam pembelajaran olahraga adalah pemanasan sebelum melakukan aktivitas inti. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Di sekolah SMK Negeri 1 Karawang, menurut data pengamatan peneliti pada pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah SMK Negeri 1 Karawang saat melaksanakan pemanasan lebih

cenderung dilaksanakan secara konvensional yang meliputi pemanasan statis, dan dinamis. Pemanasan model konvensional jika dilakukan secara terus-menerus akibatnya berdampak pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri, sehingga siswa merasa bosan dan tidak maksimal dalam pelaksanaan pemanasan. Jika dibiarkan terus menerus maka berdampak buruk bagi siswa seperti mengalami kram otot akibat kurang pemanasan secara maksimal, mudah cidera dan rasa bosan dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani.

Berdasarkan fakta pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani sejauh pengamatan dan observasi peneliti terhadap pembelajaran, melalui observasi dengan guru PJOK dilakukan di SMK Negeri 1 Karawang pada bulan februari terdapat ada beberapa faktor yang harus bisa dikembangkan agar aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani bisa lebih meningkat efektivitasnya. Dari proses permasalahan tersebut peneliti akan mengangkat suatu permasalahan dalam proses pemanasan, yaitu dengan memberikan suatu pembaharuan dalam pemanasan melalui pemberian

permainan kecil, hal ini diupayakan agar proses pembelajaran bisa meningkat secara baik. Pemberian permainan kecil dalam pemanasan mendapatkan respon yang baik oleh guru PJOK sendiri karena pemberian permainan kecil diupayakan bisa meningkatkan aktivitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan suatu permainan kecil ke dalam pemanasan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, untuk permainannya sendiri peneliti lebih menekankan pada permainan fundamental.

Pengembangan permainan kecil dalam pemanasan berorientasi materi PJOK ini juga sejalan dengan prinsip pembelajaran aktif, di mana siswa tidak hanya sekadar melakukan gerakan pemanasan, tetapi juga memahami tujuan dan manfaat dari setiap aktivitas yang dilakukan. Dengan demikian, pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai persiapan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

Dari uraian hasil diatas dapat ditemukan permasalahan bahwa peningkatan belajar siswa di kelas X perlu dilakukan agar pembelajaran menjadi efektif berdasarkan tujuan

pembelajaran. Penelitian ini memberikan suatu pembaruan pada proses pemanasan dengan pengembangan permainan kecil dalam pemanasan berorientasi materi pada saat pembelajaran PJOK kelas X SMK Negeri 1 Karawang. Oleh karena itu penelitian mengasumsikan salah satu permainan kecil dalam melaksanakan pemanasan berorientasi materi PJOK yang membuat siswa bergerak dengan sendirinya, riang gembira yang diharapkan mampu meningkatkan motivasi belajar PJOK. Yaitu pemanasan dengan permainan kecil.

B. Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan permainan kecil dalam pemanasan berorientasi materi (PJOK) untuk siswa SMK Negeri 1 Karawang. Permainan kecil ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik serta memperkuat pemahaman mereka terhadap materi PJOK yang diajarkan.

Melalui penelitian ini, diharapkan permainan kecil yang dikembangkan dapat membiasakan siswa untuk lebih aktif bergerak dan berolahraga, serta membantu mereka mencapai potensi

terbaik dalam bidang olahraga. Dengan demikian, penelitian ini sejalan dengan upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Karawang dan mendukung pengembangan karakter siswa yang sehat dan aktif.

Sampel pada penelitian ini diambil dari populasi sasaran, yaitu siswa kelas X di SMK Negeri 1 Karawang yang berjumlah 800 siswa. Peneliti memilih 80 siswa dari kelas X Teknik Elektronika (TE) dan Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB) sebagai kelompok uji coba. Pemilihan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pengembangan permainan kecil berorientasi materi pemanasan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan menggunakan teknik sampling jenuh, semua siswa dari kelas yang dipilih akan terlibat dalam penelitian ini, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak permainan kecil dalam konteks pembelajaran PJOK.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D) untuk mendesain, mengembangkan, dan

mengevaluasi permainan kecil dalam pemanasan berorientasi materi (PJOK) di SMK Negeri 1 Karawang. Tujuan utamanya adalah menghasilkan permainan kecil yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. (Mawarni & Hendriyani, 2021). Model *ADDIE* diterapkan, yang mencakup lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Model ini dipilih karena strukturnya yang sistematis dan efisien. (Andi Rustandi & Rismayanti, 2021). Pada tahap Assessment/Analysis, dilakukan need assessment untuk mengumpulkan data yang akan dianalisis guna menjelaskan bagaimana permainan kecil ini dapat meningkatkan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Karawang.

Keterangan:

Prosedur Pengisian Penilaian Ahli

1. Istilah dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom penilaian
2. Keterangan penilaian
 - a. Y = LAYAK (Poin 1)
 - b. T = TIDAK LAYAK (Poin 0)

Rumus yang digunakan untuk menganalisis data kuantitatif

dari tanggapan atau validasi dari ahli digunakan rumus perhitungan kelayakan sebagai berikut:

$$\text{Rumus Kelayakan} = \frac{SH}{SK} \times 100\%$$

Keterangan:

SH = Skor Hitung

SK = Skor Kriteria/Skor Ideal

Selanjutnya Hasil perhitungan dibuat dalam bentuk persentase, Setelah diperoleh hasil validasi dari para ahli selanjutnya untuk menentukan kesimpulan kelayakan produk maka di hasil perhitungan dari semua ahli tersebut digabungkan dengan rumus rata-rata sebagai berikut :

$$\text{Rata-Rata penilaian} = \frac{X1+X2+X3}{N}$$

Keterangan:

X1 = Hasil Persentasi Data 1

X2 = Hasil Persentasi Data 2

X3 = Hasil Persentasi Data 3

N = Jumlah Data

Selanjutnya setelah mendapatkan nilai rata-rata penilaian ahli dari rumus di atas, hasil tersebut bisa di golongan dalam empat kategori kelayakan

dengan menggunakan skala persentase sebagai berikut :

Tabel 1 Kategori Kelayakan Dalam Skala Persentasi

Sakala Dalam Persentasi	Kategori Kelayakan
< 40%	Tidak Layak
40% - 55 %	Kurang Layang
56% - 75%	Cukup Layak
85% - 100%	Layak Digunakan

4.Implementasi(Implementation)

Langkah ini melibatkan penerapan media pembelajaran dalam proses pembelajaran di SMK Negeri 1 Karawang. Dalam tahap ini, dilakukan uji coba permainan kecil yang telah dikembangkan dalam pemanasan berorientasi materi PJOK. Uji coba dilakukan dalam dua tahap: pertama, uji coba kelompok kecil yang melibatkan sejumlah siswa untuk mendapatkan umpan balik awal mengenai efektivitas dan daya tarik permainan. Kedua, uji coba kelompok besar yang melibatkan lebih banyak siswa untuk mengamati respons mereka terhadap permainan dan bagaimana permainan tersebut dapat

meningkatkan keterlibatan serta pemahaman mereka terhadap materi PJOK. Melalui proses ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana permainan kecil ini menarik bagi siswa dan mendukung proses pembelajaran.

5. Evaluasi (Evaluation)

Setelah tahap implementasi, permainan kecil yang dikembangkan perlu dievaluasi. Pada tahap evaluasi ini, dilakukan revisi akhir terhadap produk berdasarkan saran dan masukan yang diberikan oleh peserta didik selama tahap implementasi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan, baik dari segi konten permainan, cara penyampaian, maupun interaksi siswa selama pembelajaran. Dengan melakukan evaluasi yang komprehensif, diharapkan permainan kecil yang dikembangkan dapat lebih efektif dalam meningkatkan motivasi, partisipasi, dan pemahaman siswa terhadap materi PJOK.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil akhir dari penelitian pengembangan media ini adalah berupa permainan kecil yang

dikembangkan untuk pemanasan dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMKN 1 Karawang. Pengembangan permainan ini menggunakan model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap, yaitu: Analisis (Analysis), Desain (Design), Pengembangan (Development), Implementasi (Implementation), dan Evaluasi (Evaluation).

1. Tahap Analisi (*Analysis*)

Tahap analisis dibutuhkan untuk menetapkan dasar pengembangan dari permainan yang dikembangkan. Analisis dilaksanakan melalui Observasi serta penyebaran angket kepada siswa, yang berguna untuk mengumpulkan data terkait permasalahan yang dihadapi dalam pemanasan sebelum kegiatan olahraga. Data yang diperoleh dari angket analisis kebutuhan ditinjau dari aspek kebutuhan, karakteristik siswa, tujuan, materi, dan teknologi.

Peneliti melakukan analisis kebutuhan terhadap potensi dalam upaya meningkatkan keterampilan pemanasan melalui permainan kecil. Selain itu, pada analisis ini peneliti melakukan survei untuk mengetahui apakah siswa membutuhkan suasana

pemanasan yang baru dan menarik dengan pendekatan permainan untuk memudahkan mereka dalam memahami gerakan pemanasan.

Langkah kedua adalah merancang permainan kecil untuk pemanasan yang berorientasi pada materi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Desain ini mencakup aspek visual, materi yang diajarkan, dan bahasa yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik siswa di Sekolah Menengah Kejuruan.

Dalam tahap desain ini, peneliti fokus pada penyusunan konsep permainan yang meliputi aturan, tujuan, dan materi pemanasan yang akan disampaikan melalui permainan tersebut. Peneliti mengumpulkan berbagai elemen pendukung seperti gambar, dan teks materi yang akan digunakan dalam permainan untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan pembelajaran.

Pada pelaksanaan kegiatan pendidikan jasmani di SMKN 1 Karawang, Penelitian mengamati langsung bagaimana siswa dari kelas **X TE 1** dan **DPIB 1** mengikuti empat permainan kecil yang telah dirancang

untuk sesi pemanasan. Kegiatan ini berlangsung di lapangan sekolah yang cukup luas, dengan suasana yang mendukung untuk aktivitas fisik.

1. Pengembangan (Development)

Pengembangan adalah proses mewujudkan desain permainan kecil yang telah dibuat sebelumnya menjadi media pembelajaran yang efektif. Produk yang dihasilkan adalah permainan kecil yang berorientasi pada materi pemanasan dalam pendidikan jasmani.

Pada pengembangan media ini melalui beberapa tahap, yaitu:

- a) Mengumpulkan atau membuat materi yang diperlukan, seperti teks, gambar, yang relevan dengan permainan pemanasan.
- b) Menggabungkan semua elemen tersebut ke dalam format permainan yang sesuai, sehingga menjadi proses awal permainan kecil yang siap digunakan dalam pembelajaran.
- c) Setelah proses awal selesai, media permainan kecil akan

divalidasi oleh tim ahli, yaitu ahli materi dan ahli media, untuk menilai kelayakannya. Validasi ini bertujuan untuk meminimalisir kekurangan dan meningkatkan kualitas permainan.

Saran dari validator akan digunakan sebagai bahan revisi untuk perbaikan dan penyempurnaan produk, sehingga dihasilkan permainan kecil yang valid dan layak untuk diuji coba kepada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan.

Adapun validasi ahli akademik yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Validasi Ahli Akademisi

Media permainan kecil yang telah selesai dibuat kemudian divalidasi oleh ahli Akademisi, yaitu dosen Ibu Dr. Citra Resita S.Pd., M.Pd. Setelah ahli melihat dan menyimak permainan tersebut, validasi dilakukan menggunakan angket validasi desain materi. Dari hasil validasi tersebut, diperoleh data yang bersifat kualitatif berupa komentar, tanggapan, kritik, dan saran yang digunakan untuk perbaikan media. Validasi oleh ahli

akademisi telah dilakukan untuk produk permainan kecil berorientasi materi pemanasan dalam pembelajaran PJOK. Dari hasil validasi tersebut diperoleh data kualitatif berupa tanggapan dan saran perbaikan dari validasi.

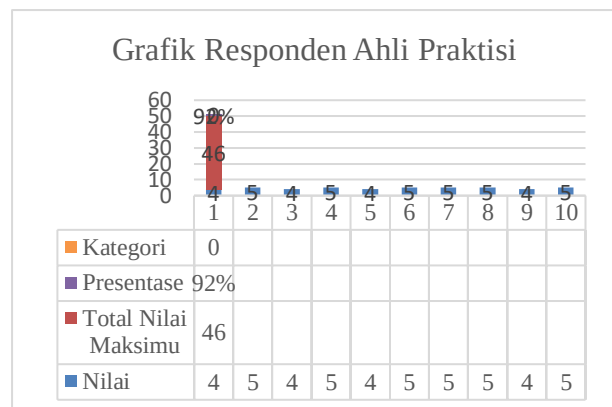
Hasil validasi ini menunjukkan bahwa permainan kecil yang dikembangkan dinilai **baik dan sangat layak di implementasikan** sebagai media untuk mendukung proses pemanasan dalam pembelajaran PJOK. Permainan kecil tersebut mampu membantu siswa dalam meningkatkan kesiapan fisik, motivasi, dan kesiapan partisipasi sebelum memulai aktivitas ini.

Tahapan Implemnetasi

Penyempurnaan terhadap proses permainan kecil yang dikembangkan dilakukan berdasarkan catatan, saran, dan komentar dari para ahli, yang terdiri dari ahli desain pembelajaran, ahli media, dan ahli materi PJOK. Selain itu, masukan dari guru PJOK sebagai praktisi lapangan juga menjadi pertimbangan penting dalam proses revisi proses sebelum tahap uji coba.

Tabel Hasil Responden atau Validasi Ahli Praktis Terhadap Permainan Kecil berorientasi Materi Untuk Pemanasan Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Mnegenah Kejuruan. Berikut hasil responden yaitu:

Secara keseluruhan, penilaian ahli praktis terhadap produk permainan kecil berorientasi materi



pemanasan dalam PJOK di SMK menunjukkan bahwa produk dinilai baik dengan persentase kelayakan sebesar 92% sesuai skala kualifikasi produk.

Ada pun hasil grafik dari hasil responden ahli praktisi yaitu:

Dari tabel grafik yang diperoleh diatas dengan nilai persentasi 92% yang tergolong kriteria “ Sangat Baik” karena termasuk dalam kelas Kategori Kelayakan Dalam Skala Persentasi 85%-100%.

Hasil ini diperoleh setelah dilakukan beberapa revisi atas masukan dari ahli praktis, di antaranya:

1. Permainan disesuaikan agar dapat diterapkan untuk siswa laki-laki maupun perempuan.
2. Petunjuk pelaksanaan dibuat lebih jelas dan sederhana.
3. Tata letak dan desain instruksi diperbaiki agar lebih mudah dipahami.
4. Aspek keselamatan diperkuat untuk meminimalisir risiko cedera.

Setelah revisi dilakukan, ahli praktis memberikan penilaian ulang dan menyatakan produk layak digunakan tanpa memerlukan revisi lanjutan, dengan persentase tetap 92%.

Tujuan dari validasi oleh Ahli Akademis dan Ahli Praktis adalah untuk meminimalisir kekurangan dan ketidaksempurnaan dari segi aspek-aspek kualitas media, sehingga permainan kecil yang dikembangkan dapat memberikan pengalaman belajar yang optimal bagi siswa dalam

pemanasan sebelum kegiatan olahraga.

Setelah pelaksanaan uji coba, siswa diminta untuk mengisi kuesioner penilaian produk yang telah dikembangkan. Dari hasil angket yang dikumpulkan, diperoleh persentase kepuasan siswa sebesar 92%, yang termasuk dalam kategori "**Layak Digunakan**". Ini menunjukkan bahwa permainan kecil yang dikembangkan telah berhasil menarik minat dan meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK.

Selain penilaian kuantitatif, siswa juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan komentar dan saran secara langsung. Secara umum, siswa menyampaikan bahwa permainan sangat menyenangkan, mudah dipahami, dan membuat kegiatan pemanasan menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Guru PJOK juga menilai bahwa permainan-permainan tersebut efektif dalam meningkatkan keterlibatan fisik siswa sejak awal pembelajaran.

Berdasarkan hasil uji coba dan masukan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan kecil ini layak digunakan

sebagai media inovatif dalam sesi pemanasan PJOK di SMK, karena mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan mendukung kesiapan fisik siswa dalam menghadapi aktivitas inti pelajaran.

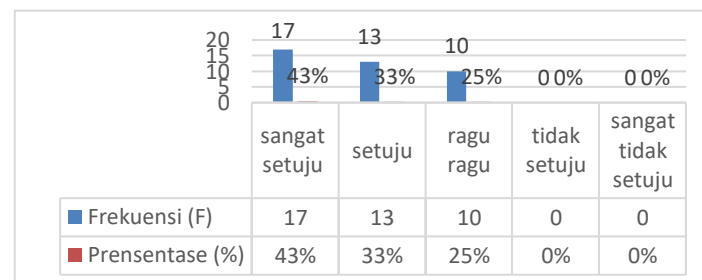
1. Tahap Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan proses penting dalam pengembangan media pembelajaran, termasuk dalam pengembangan permainan kecil berorientasi materi untuk kegiatan pemanasan di pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Evaluasi bertujuan untuk mengetahui sejauh mana media atau permainan yang dikembangkan berhasil mencapai tujuan yang telah dirancang serta sesuai dengan kebutuhan peserta didik di lapangan.

Dalam pengembangan ini, evaluasi dilakukan pada setiap tahap pengembangan, mulai dari evaluasi formatif yang dilakukan pada saat proses perancangan dan pembuatan permainan, hingga evaluasi sumatif yang dilakukan setelah produk dinyatakan layak oleh para ahli.

Pada tahap implementasi, dilakukan uji coba permainan kecil yang telah dikembangkan kepada peserta didik di lingkungan SMK. Setelah pelaksanaan uji coba, penulis mengumpulkan data melalui penyebaran angket kepada peserta didik yang berperan sebagai responden.

Dari hasil angket yang diperoleh, respon siswa menunjukkan tanggapan yang sangat baik. Sebagian besar siswa memberikan komentar positif, menyatakan bahwa permainan yang dikembangkan menarik, menyenangkan, dan membantu mereka untuk lebih mudah dalam melakukan aktivitas pemanasan sebelum masuk ke materi



inti pelajaran PJOK. Selain itu, permainan kecil yang disusun berdasarkan orientasi materi dinilai relevan dengan kebutuhan siswa di SMK yang memiliki karakteristik usia dan minat tersendiri. Kesesuaian antara bentuk permainan dengan tujuan pembelajaran serta

penyajianya yang interaktif dan bervariasi mampu meningkatkan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan pemanasan. Dengan demikian, evaluasi ini menunjukkan bahwa

media permainan kecil yang dikembangkan layak digunakan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran dalam pendidikan jasma **Hasil Responden Siswa Terhadap Permainan Kecil**

Dari hasil Permainan yang dikembangkan berupa materi permainan kecil untuk kegiatan pemanasan, materi ini telah melalui beberapa tahapan pengembangan dan revisi setelah divalidasi oleh para ahli sebelum diujicobakan. Sasaran uji coba permainan kecil ini adalah siswa dari kelas DPIB 1 dan kelas TE 1 hasil dari responden melalui menjawab angket yang disebarkan sebagai berikut:

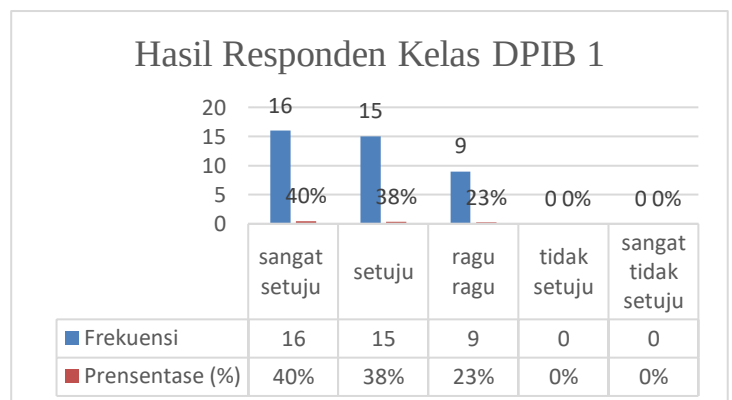
Tabel 4 hasil Responden Kelas TE 1

Tabel 4 Hasil Responden Kelas DPIB 1

Dari hasil yang diperoleh sesuai data angket pada kedua kelas, yaitu kelas TE 1 dan DPIB 1, didapat nilai

persentase rata-rata mencapai 43% dan 40%, yang tergolong dalam kriteria “Sangat Setuju” Hasil ini menunjukkan bahwa materi permainan kecil yang diberikan pada kedua kelas tersebut diterima dengan sangat baik oleh siswa.

Selain memberikan penilaian positif melalui angket, siswa dari kedua kelas juga memberikan komentar bahwa permainan kecil yang dilakukan mampu membuat suasana pemanasan menjadi lebih menyenangkan, meningkatkan semangat, serta membantu mereka lebih mudah memahami gerakan dasar dalam pendidikan jasmani. Permainan kecil dinilai mampu



mengurangi kejenuhan saat pemanasan dan mendorong kerja sama antar siswa dalam setiap aktivitas yang dilakukan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa materi permainan

kecil yang diterapkan pada kelas TE 1 dan DPIB 1 telah berhasil meningkatkan, partisipasi aktif, dan minat siswa selama kegiatan pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan kecil untuk pemanasan dalam pembelajaran PJOK di SMKN 1 Karawang berjalan dengan baik dan diterima secara positif, baik oleh guru maupun siswa. Permainan kecil yang dirancang, yaitu *Bola Beracun*, *Tangkap Bola*, *Rebut Cones*, dan *SOS*, ternyata mampu membuat suasana pemanasan menjadi lebih menyenangkan. Siswa terlihat lebih bersemangat, aktif, dan antusias dalam mengikuti setiap permainan. Hal ini secara tidak langsung juga membantu menyiapkan mereka secara fisik dan mental sebelum memasuki pelajaran inti.

Proses pengembangan permainan kecil ini dilakukan melalui tahapan yang terencana menggunakan model ADDIE (analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi). Tahapan

tersebut terbukti efektif karena menghasilkan permainan yang tidak hanya layak digunakan, tetapi juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif. Siswa tidak merasa bosan seperti pada pemanasan konvensional, justru mereka terlihat menikmati setiap aktivitas yang dilakukan.

Selain itu, hasil uji coba permainan kecil pada siswa kelas **TE 1** dan **DPIB 1** menunjukkan bahwa permainan ini benar-benar memberikan dampak positif. Siswa tidak hanya lebih siap secara fisik, tetapi juga terlihat berkembang dalam hal kemampuan sosial, seperti bekerja sama, saling mendukung, dan berkomunikasi dengan baik selama permainan berlangsung. Ini menunjukkan bahwa permainan kecil bisa menjadi pilihan alternatif yang efektif untuk pemanasan dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, S., Suranto, T., & Nurseto, A. (2013). Peregangan Statis dan Manfaatnya dalam Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 15(2), 78-85.

- Anderson, B. E., Smith, J. R., & Johnson, L. M. (2014). Pentingnya Pemanasan dalam Kinerja Atletik. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 32(5), 455-462.
- Apriliani, R., Sari, D., & Putri, A. (2020). Evaluasi Model Pembelajaran ADDIE dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(4), 300-310.
- Arikunto, Suharsini. (2006). *Prosuder Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barfirman, A., & Wahyuri, R. (2019). Pemanasan dalam Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 14(1), 67-75.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan*.
- Ermawati, E., & Rufaidah, N. (2019). Model Pengembangan ADDIE dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3), 201-210.
- Fahrizqi, M., Rahman, A., & Sari, D. (2021). Pemanasan Dinamis: Kunci untuk Pencegahan Cedera dalam Olahraga. *Jurnal Kedokteran Olahraga dan Kebugaran Fisik*, 61(4), 567-573.
- Farhani, N. (2019). Pendidikan Karakter dalam Membangun Generasi Masa Depan Bangsa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1), 15-22.
- Gustiawati, 2017. (2017). Penerapan Materi Model Pembelajaran Permainan Kecil Di Dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas Vi Sdn Mekarsari 05 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. *Motion. Jurnal Riset Physical Education*,

- 8(1), 50-58.
<https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.453>
- Hartati, S., dkk. (2012). Permainan Kecil dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Hidayat, A. (2022). Pengembangan Permainan Edukatif dalam Pembelajaran PJOK untuk Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 123-130.
- I Mode Yoga Prawata (2021:222). Implememtasi Kurikulum Belajar Mandiri Mata. *Sibatik jurnal*, 2(7),2085-2090.
- Iqroni, M. (2020). Pengaruh Permainan Kecil terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 45-52.
- Kiswanto 2018) (Yulienugroho,2015). Tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan pada sekolah sepak bola (SSB) tunas harapan kecamatan lubuk basung kabupaten agam. *Jurnal patriot*, 1, 249-256
- Mawarni, R., & Hendriyani, S. (2021). Pengembangan Permainan Kecil dalam Pembelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Karawang. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 10(3), 150-160.
- Mistry, Dhali, & Sahu, 2019). (2021) Surve sarana dan prasarana Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan di SMA/SMK Negeri se-kota Mojekorto. *Jurnal Pendidikan jasmani dan Kesehatan*, 9(1), 133-137. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Mustaqim, M. (2016). Analisis Kebutuhan Siswa dan Guru dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 45-52.

- Prasetyo, H. (2022). Pentingnya Pengalaman Praktis dalam Pendidikan SMK untuk Meningkatkan Daya Saing Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(3), 45-53.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2021). Peran Pemanasan dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Studi tentang Kinerja Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(3), 123-130.
- Rahayu, S. (2023). Inovasi dan Adaptasi Siswa SMK di Era Digital. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 11(4), 200-210.
- Rahman, M. (2023). Strategi Pembelajaran Aktif dalam Pendidikan Jasmani: Meningkatkan Keterlibatan Siswa Melalui Permainan Kecil. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 45-52.
- Rusttandi, A. (2021). Model ADDIE dalam Pengembangan Pembelajaran: Teori dan Praktik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(4), 200-210.
- Santrock, J. W. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sari, D., Rahman, A., & Putri, R. (2021). Aktivitas Ekstrakurikuler dan Pengembangan Soft Skills Siswa SMKN 1 Karawang. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 9(2), 101-110.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Takizawa, K. (2012). Pemanasan dan Dampaknya terhadap Kinerja serta Pencegahan Cedera. *Jurnal Kedokteran Olahraga Internasional*, 33(6), 455-460.
- Waruwu, A. (2023). Metode Penelitian Kombinasi dalam Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif.

Jurnal Penelitian
Pendidikan, 12(1), 25-
34.