

**PERBANDINGAN PEMANASAN STATIS-DINAMIS DAN *INSTANT*
ACTIVITY TERHADAP KESIAPAN BELAJAR DAN HASIL BELAJAR
DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Nafa Fajrul Falah

2001740

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**PERBANDINGAN PEMANASAN STATIS-DINAMIS DAN INSTANT
ACTIVITY TERHADAP KESIAPAN BELAJAR DAN HASIL BELAJAR
DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh:

Nafa Fajrul Falah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Nafa Fajrul Falah 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

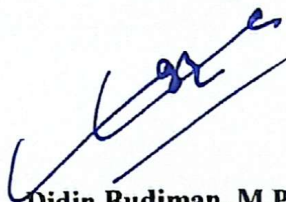
NAFA FAJRUL FALAH

2001740

PERBANDINGAN PEMANASAN STATIS-DINAMIS DAN *INSTANT* *ACTIVITY* TERHADAP KESIAPAN BELAJAR DAN HASIL BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Didin Budiman, M.Pd

NIP. 197409072001121001

Pembimbing II



Wildan Alfia Nugroho, M.Or

NIP. 920200419940403101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

**PERBANDINGAN PEMANASAN STATIS-DINAMIS DAN *INSTANT*
ACTIVITY TERHADAP KESIAPAN BELAJAR DAN HASIL BELAJAR
DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR**

Nafa Fajrul Falah

nafafajrul@upi.edu

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Didin Budiman, M.Pd.

Pembimbing II: Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or

ABSTRAK

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan kualitas pada diri seseorang secara menyeluruh, selain itu juga memiliki peran yang sangat penting untuk perkembangan anak terutama ditingkat sekolah dasar. Dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pemanasan general menjadi pemanasan yang lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan hasil belajar yang baik. Penelitian ini dilatar belakangi karena sebagian besar peserta didik saat melakukan pemanasan general kurangnya antusias dan kurang bersemangat, karena minimnya kesempatan untuk bergerak yang menyebabkan gerak dasar menjadi lemah. Dengan adanya perkembangan pemanasan seperti *instant activity* membuat peserta didik lebih senang untuk bergerak dan meningkatkan motorik yang baik. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas dengan 2 siklus dalam setiap siklusnya terdiri dari dua tindakan, siklus diantaranya yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan format tes. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada nya perbandingan yang signifikan antara pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity*, dilihat pada akhir siklus II Hasil belajar yang menggunakan pemanasan *Instant Activity* lebih meningkat dibandingkan dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis. Studi awal ini menjadi penelitian yang dapat peneliti lain lanjutkan untuk penelitian kedepannya.

Kata Kunci: Pemanasan Statis-dinamis dan *Instant Activity*, Kesiapan Belajar, Hasil Belajar

**COMPARISON OF STATIC-DYNAMIC WARM-UP AND INSTANT
ACTIVITY ON LEARNING READINESS AND LEARNING OUTCOMES
IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' PHYSICAL LEARNING**

Nafa Fajrul Falah

nafafajrul@upi.edu

Elementary School Teacher Education Study Program for Physical Education
Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia

Supervisor I: Didin Budiman, M.Pd.

Supervisor II: Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or

Physical education is essentially a learning process that uses physical activity as a means to achieve changes in the quality of a person as a whole, besides that it also has a very important role in the development of children, especially at the elementary school level. This study aims to develop general warm-ups into more effective and efficient warm-ups to improve good learning outcomes. This study was motivated because most students lack of enthusiasm when doing general warm-ups, because of the lack of opportunities to move which causes basic movements to become weak. With the development of warm-ups such as instant activities, students are happier to move and improve good motor skills. The method used in this study is the Classroom Action Research method with 2 cycles in each cycle consisting of two actions, which are planning, action, observation, and reflection. Data collection techniques through observation and test format. Based on the results of the analysis, it shows that there is a significant comparison between static-dynamic warm-ups and instant activity warm-ups, seen at the end of cycle II Learning outcomes using Instant Activity warm-ups are more improved than using static-dynamic warm-ups. This initial study is a study that other researchers can continue for future research.

Keywords: Static-dynamic warm-up and instant activity, learning readiness, learning outcomes

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Penulisan Proposal	5
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	7
2.1.3 Manfaat Pendidikan Jasmani	7
2.2 Pemanasan Pendidikan Jasmani	8
2.2.1 Pengertian Pemanasan	8
2.2.2 Tujuan Pemanasan	8
2.2.3 Manfaat Pemanasan	9
2.2.4 Jenis Pemanasan	9
2.3 Kesiapan Belajar dalam Pendidikan Jasmani	10
2.3.1 Pengertian Kesiapan Belajar	10
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Belajar	11
2.3.3 Indikator Kesiapan Belajar	12
2.4 Hasil Belajar dalam Pendidikan Jasmani	12

2.4.1 Pengertian Hasil Belajar	12
2.5 Penelitian yang Relevan	13
BAB III.....	15
METODOLOGI PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Desain Penelitian	16
3.3 Partisipan	16
3.3.1 Populasi.....	16
3.3.2 Sampel	17
3.4 Instrumen Penelitian.....	17
3.4.1 Observasi	18
3.4.2 Format Tes	19
3.4.3 Dokumentasi Lapangan	23
3.5 Prosedur Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengolahan, Analisis Data, dan Validasi Data.....	25
3.6.1 Teknik Pengolahan Data	25
3.6.2 Teknik Analisis Data	26
BAB IV	27
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Temuan.....	27
4.1.1 Kondisi Awal	28
4.1.2 Pelaksanaan Siklus 1.....	33
4.1.3 Pelaksanaan Siklus 2.....	51
4.2 Pembahasan hasil penelitian.....	69
4.2.1 Peningkatan Kesiapan Belajar melalui Pemanasan Statis-Dinamis dan <i>Instant Activity</i>	69
4.2.2 Peningkatan Hasil Belajar melalui Pemanasan Statis-Dinamis dan <i>Instant Activity</i>	70
BAB V.....	73
SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	73
5.1 Simpulan	73
5.2 Implikasi.....	73
5.3 Rekomendasi	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Kriteria Nilai KKM/KKTP	18
Tabel 3.2 Skor Alternatif Jawaban	19
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian	20
Tabel 3.4 Bentuk Tes Keputusan Taktik dan Pelaksanaan Keterampilan	21
Tabel 3.5 Kategori Pemberian Skor	23
Tabel 3.6 Persentase Ketuntasan	26
Tabel 4.1 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5A	28
Tabel 4.2 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5B	29
Tabel 4.3 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5C	30
Tabel 4.4 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5D	31
Tabel 4.5 Hasil Observasi Keterampilan Bermain	32
Tabel 4.6 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 1	34
Tabel 4.7 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 1	35
Tabel 4.8 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5A	36
Tabel 4.9 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5B	37
Tabel 4.10 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5C	38
Tabel 4.11 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5D	39
Tabel 4.12 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 1	40
Tabel 4.13 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 2	43
Tabel 4.14 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 2	44
Tabel 4.15 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5A	45
Tabel 4.16 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5B	46
Tabel 4.17 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5C	47
Tabel 4.18 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5D	48
Tabel 4.19 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 2	49
Tabel 4.20 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 1	52
Tabel 4.21 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 1	53
Tabel 4.22 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5A	54
Tabel 4.23 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5B	55
Tabel 4.24 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5C	56
Tabel 4.25 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5D	57

Tabel 4.26 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 1.....	58
Tabel 4.27 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 2.....	61
Tabel 4.28 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 2.....	62
Tabel 4.29 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5A.....	63
Tabel 4.30 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5B.....	64
Tabel 4.31 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5C.....	65
Tabel 4.32 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5D.....	66
Tabel 4.33 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 2.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas oleh Kemmis dan McTaggart (2002)	16
Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5A	29
Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5B	30
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5C	31
Gambar 4.4 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5D	32
Gambar 4.5 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5A	37
Gambar 4.6 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5B	38
Gambar 4.7 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5C	39
Gambar 4.8 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5D	40
Gambar 4.9 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 1	41
Gambar 4.10 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5A	46
Gambar 4.11 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5B	47
Gambar 4.12 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5C	48
Gambar 4.13 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5D	49
Gambar 4.14 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 2	50
Gambar 4.15 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5A	55
Gambar 4.16 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5B	56
Gambar 4.17 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5C	57
Gambar 4.18 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5D	58
Gambar 4.19 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 1	59
Gambar 4.20 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5A	64
Gambar 4.21 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5B	65
Gambar 4.22 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5C	66
Gambar 4.23 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5D	67
Gambar 4.24 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 2	68

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, D., Aryandani, A., & Azizi, F. (2024). *Seminar Nasional Lppm Ummat Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Pembelajaran Pjok*. 13.
- Andryannisa, M. azzahra, Wahyudi, A. pinkkan, & Sayekti, siskha putri. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode Resitasi Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak Di Sd Islam Riyadhul Jannah Depok. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Budiana, D., & Gumilang, E. S. (2023). Penerapan Pendekatan Stem Berbasis Srl Terhadap Pengembangan Life Skills Dan Gerak Dasar Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 1–10.
- Dhedhy, Y. (2016). Pembentukan Karakter Anak Dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sportif*, 2(1), 101–112.
- Effendi. (2017). Hubungan Readiness (Kesiapan) Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas X Smk. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(1), 15–24.
- Indrawathi, N. L. P., Dewi, P. C. P., Widianari, N. L. G., & Vanagosi, K. D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P*, 7(1), 239–247.
- Kiswantoko, D., & Wijaya, M. R. A. (2018). Perbandingan Pemanasan Bermain Dan Pemanasan Classic (Statis Dan Dinamis) Terhadap Minat Dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada Pada Kelas Viii Di Smp Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018. *Ummi*, 1(1), 65–68.
- Krismanto, D. (2021). *Kesiapan Belajar Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP N 2 Tempel Kabupaten Sleman*. 92.
- Leonard, R. J. (2015). *Study of the Effectiveness of Instant Activities on Student Behavior in Elementary Physical Education*. 1, 3.
- Mariyanto, M. (2016). Pemanasan dalam Latihan Olahraga Oleh : Muhammad Mariyanto1 Abstrak. *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung*

- Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering*, 15(1), 165–175.
- Mashudi, A., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Gerak Dasar Lokomotor Dan Manipulatif Siswa Kelas Iv Sd. *Sport Science And Health*, 2(8), 415–421.
- Memmert, D., & Harvey, S. (2008). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some concerns and solutions for further development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 220–240.
- Muslimin. (2021). *Peningkatan Prestasi Belajar Teknologi Perkantoran Melalui Metode Diskusi Peserta Didik Smkn 1 Sidrap Kabupaten Sidenreng Rappang*. 2(10), 1–23.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., & Fachrozi, I. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. In *insight Mediatama*.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2018). Dasar- Dasar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Rahim, R., Sao'dah, Tiring, sri sulistyaningsih, & Asman. (2021). Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik). *Cemerlang Indonesia*, 1(1), 1–216.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1),
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas* (E. Munastiwi & H. Ardi (eds.)). Erhaka Utama.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Selviana. (2018). *Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Kelas Xi Program Keahlian Akuntansi Smk*

Negeri 1 Makassar. 2.

Slameto. (2013). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sucipto. (2014). *Games Performance Assessment Instrument*. Jakarta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 1(1), 39–46.

Syafari, M., & Fahrurrozi, L. M. (2020). *Bugar Dengan Gerak Berirama*.

Tampubolon, S. (2014). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Erlangga.

Tirtana, E. Y., & Hartati, S. C. Y. (2022). *Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di Smpn 1 Tuban*. 5, 55–63.

Yusuf, W. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 64–66. 2