

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Temuan

Penelitian ini dilakukan di SDN 113 Banjarsari berada di Jl. Merdeka No.22, Babakan Ciamis, Kec. Sumur Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat 40117. Partisipan penelitian ini adalah peserta didik kelas V yang berjumlah 4 kelas masing kelas berjumlah (Kelas 5A = 34 siswa, Kelas 5B = 32 siswa, Kelas 5C = 30 siswa, Kelas 5D = 27 siswa). Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai pengajar di dalam kelas sekaligus sebagai observer yang mengamati proses perbandingan pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan instant activity terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Peneliti menggunakan beberapa indikator penilaian yaitu lembar tes keterampilan bermain *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI), angket untuk melihat kesiapan belajar siswa, serta lembar observasi. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi awal yang terjadi dalam lapangan terutama dalam pengaruh pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan instant activity terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar PJOK siswa kelas V semester genap tahun ajaran 2023/2024.

Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan praktik di lapangan sesuai dengan modul pembelajaran yang telah dibuat sebelumnya. Kemudian peserta didik melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan kelas nya masing-masing. Dalam penelitian ini partisipan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 (kelas 5A dan 5B) melakukan pemanasan statis-dinamis kemudian kelompok 2 (kelas 5C dan 5D) melakukan pemanasan instant activity. Setelah masing-masing kelompok melakukan pemanasan yang sudah ditentukan pembelajaran inti yang dilakukan yaitu permainan invasi *soccer league games*. Pembelajaran tersebut menggunakan model *Teaching Games for Understanding* (TGfU) untuk membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran invasi dan dilakukan penilaian menggunakan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI).

Pada bab ini berisi tentang temuan dari langkah-langkah pelaksanaan tindakan penelitian. Proses tindakan dilakukan menggunakan 2 siklus masing-masing siklus dilakukan 2 tindakan.

Nafa Fajrul Falah, 2024

PERBANDINGAN PEMANASAN STATIS-DINAMIS DAN INSTANT ACTIVITY TERHADAP KESIAPAN BELAJAR DAN HASIL BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.1.1 Kondisi Awal

Sebelum dilakukan suatu tindakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) peneliti melakukan observasi terlebih dahulu terhadap objek yang akan diteliti untuk mengetahui kondisi awal atau keadaan nyata yang terjadi dilapangan. Kegiatan pembelajaran berlangsung terdiri dari kegiatan pembuka, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

Pada pelaksanaan observasi yang dilakukan dilapangan terdapat temuan dari beberapa peserta didik sangat kurang antusias dan kurang bersemangat dalam melakukan kegiatan pembelajaran bahkan masih ada peserta didik yang melakukannya tidak sungguh-sungguh seperti mengganggu temannya yang sedang melakukan pemanasan. Namun ada beberapa peserta didik juga yang fokus dalam memperhatikan dan berinteraksi dengan peneliti.

Berikut adalah penilaian hasil observasi awal pembelajaran permainan invasi (*soccer league games*) di SDN 113 Banjarsari :

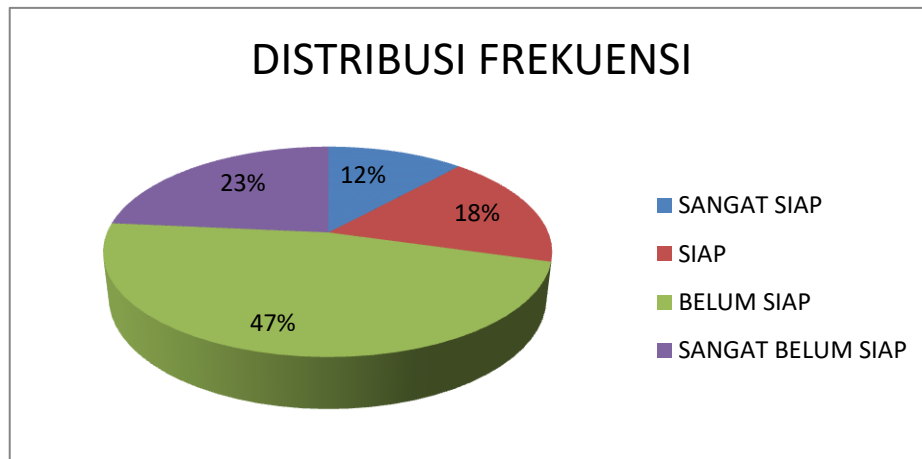
Hasil observasi kesiapan belajar siswa kelas V :

- Kelas 5A

Tabel 4.1 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5A

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 33$	Sangat Siap	4	12%
$29 < X \leq 33$	Siap	6	18%
$26 < X \leq 29$	Belum Siap	16	47%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	8	23%
Total		34	100%

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi kesiapan belajar kelas 5A melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (12%), kategori siap 6 orang peserta didik (18%), kemudian kategori belum siap terdapat 16 peserta didik (47%), dan kategori sangat belum siap terdapat 8 orang peserta didik (23%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5A

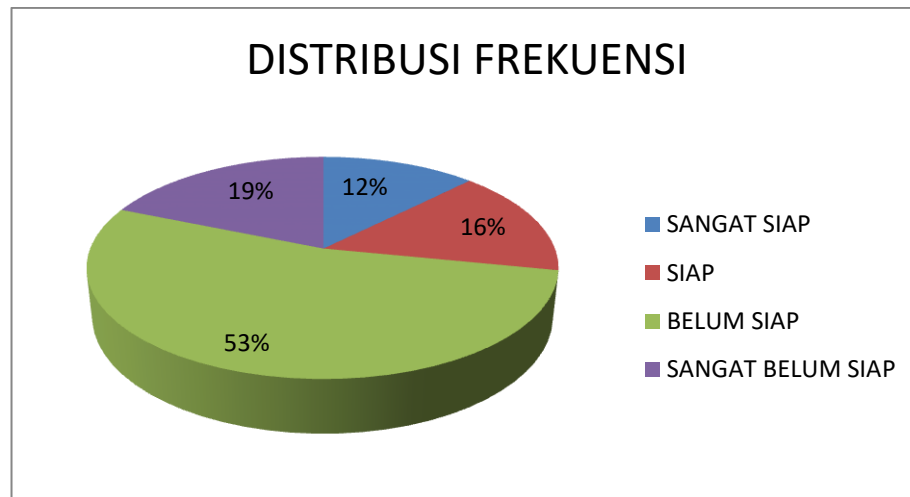
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5A pada saat observasi masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **47%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5B

Tabel 4.2 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5B

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 33$	Sangat Siap	4	12%
$29 < X \leq 33$	Siap	5	16%
$25 < X \leq 29$	Belum Siap	17	53%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	6	19%
Total		32	

Berdasarkan tabel 4.2 hasil observasi kesiapan belajar kelas 5B melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (12%), kategori siap 5 orang peserta didik (16%), kemudian kategori belum siap terdapat 17 peserta didik (53%), dan kategori sangat belum siap terdapat 6 orang peserta didik (19%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5B

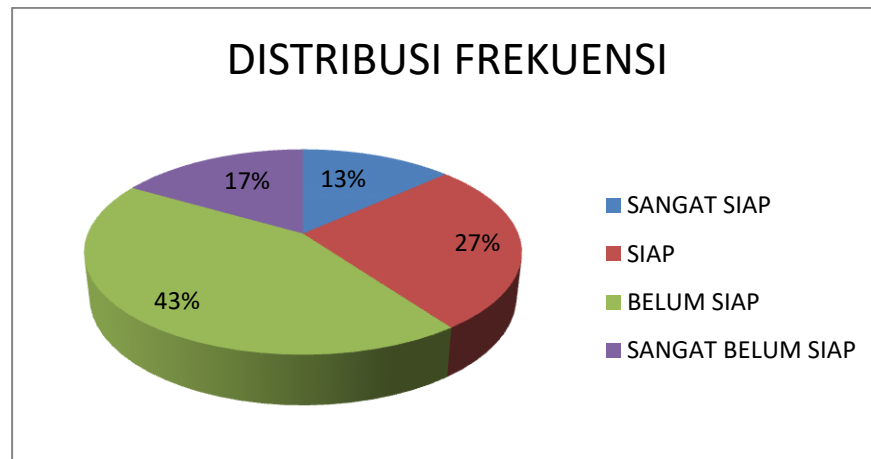
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5B pada saat observasi masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **53%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5C

Tabel 4.3 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5C

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 40$	Sangat Siap	4	13%
$37 < X \leq 40$	Siap	8	27%
$34 < X \leq 37$	Belum Siap	13	43%
$X \leq 34$	Sangat Belum Siap	5	17%
Total		30	

Berdasarkan tabel 4.3 hasil observasi kesiapan belajar kelas 5C melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (13%), kategori siap 8 orang peserta didik (27%), kemudian kategori belum siap terdapat 13 peserta didik (43%), dan kategori sangat belum siap terdapat 5 orang peserta didik (17%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5C

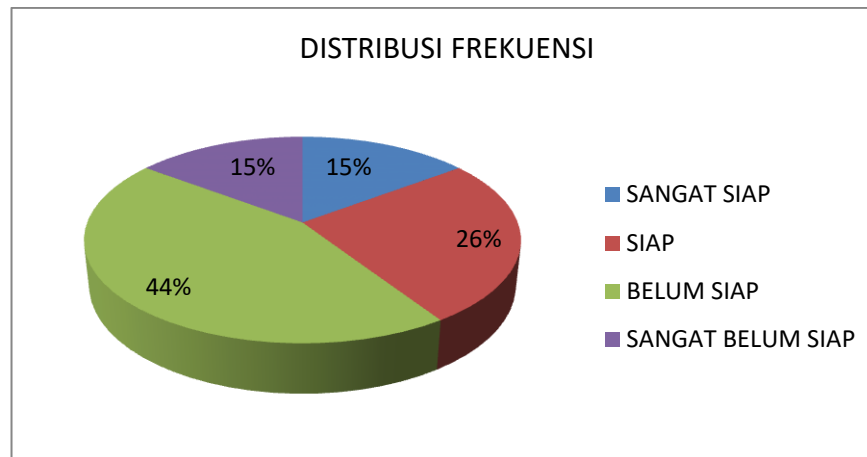
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5C pada saat observasi masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **43%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5D

Tabel 4.4 Hasil Observasi Kesiapan Belajar Kelas 5D

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 42$	Sangat Siap	4	15%
$39 < X \leq 42$	Siap	7	26%
$36 < X \leq 39$	Belum Siap	12	44%
$X \leq 36$	Sangat Belum Siap	4	15%
Total		27	

Berdasarkan tabel 4.4 hasil observasi kesiapan belajar kelas 5D melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (15%), kategori siap 7 orang peserta didik (26%), kemudian kategori belum siap terdapat 12 peserta didik (44%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (15%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.4 Diagram Lingkaran Kesiapan Belajar Kelas 5D

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5D pada saat observasi masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **44%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

Tabel 4.5 Hasil Observasi Keterampilan Bermain

Kelas	Rata-rata	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Tuntas		Belum tuntas	
				Frekuensi	%	Frekuensi	%
5A	16,71	34,29	77,14	5	15%	29	85%
5B	17,19	34,29	77,14	4	12%	28	88%
5C	18,20	34,29	77,14	5	17%	25	83%
5D	19,19	34,29	77,14	4	15%	23	85%

Berdasarkan pada tabel 4.5 maka dapat dilihat dan simpulkan bahwa hasil belajar peserta didik pada lembar observasi hanya ada beberapa peserta didik yang dapat disebut tuntas menurut kriteria ketuntasan minimal yaitu dengan memperoleh nilai 76 ke atas. Dari hasil tersebut kelas 5A=5 orang peserta didik (15%), 5B=4 orang peserta didik (12%), 5C=5 orang peserta didik (17%), 5D= 4 orang peserta didik (15%) yang dinyatakan tuntas dan yang belum dinyatakan tuntas yaitu kelas 5A=29 orang peserta didik (85%), 5B=28 orang peserta didik (88%), 5C=25 orang peserta didik (83%), 5D=23 orang peserta didik (85%).

4.1.2 Pelaksanaan Siklus 1

4.1.2.1 Siklus 1 Tindakan 1

Penulis melakukan pelaksanaan siklus satu tindakan satu pada hari Selasa 4 Juni 2024 di kelas V pukul 07.30 – 11.30, siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 4 kelas yang dibagi menjadi 2 kelompok dan 2 sesi, kelompok 1 sesi pertama dilakukan oleh kelas 5A & 5B pada pukul 07.30 – 9.30 kemudian dilanjutkan kelompok 2 sesi kedua yang dilakukan oleh kelas 5B & 5C pukul 09.30 – 11.30 dengan materi pembelajaran yang sama yaitu variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif mengoper bola dalam permainan invasi (*soccer league games*). Yang dibedakan dari 2 kelompok ini yaitu hanya bentuk pemanasan nya saja jika kelompok 1 melakukannya dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis, kelompok 2 melakukannya menggunakan pemanasan permainan instant activity. Peneliti melakukan tindakan satu yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan modul yang telah disusun.

a. Perencanaan Tindakan

Dalam merencanakan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan disetiap pertemuan dalam siklus 1 ini agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Pada kegiatan perencanaan siklus 1 peneliti mempersiapkan tindakan yang terbaik, efektif dan efisien yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut.

Tahap perencanaan siklus 1 tindakan 1, peneliti merancang pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif mengoper bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) untuk membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran invasi. Langkah-langkah secara garis besarnya yaitu:

- a) Menetapkan materi sesuai dengan capaian pembelajaran fase C
- b) Menyusun modul aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif mengoper bola dalam permainan invasi (*soccer league games*)
- c) Mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kesiapan belajar dan hasil belajar saat aktivitas pembelajaran berlangsung.

- d) Menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan saat aktivitas pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan tindakan

Pada pelaksanaan tindakan ini peran peneliti sebagai guru yaitu memberikan materi pembelajaran sesuai yang sudah direncanakan. Pada pelaksanaan tindakan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu, awal pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup. Berikut garis besar urutan dari pelaksanaan tindakan:

1) Kelompok 1 sesi 1

Tabel 4.6 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 1

Waktu	Kegiatan
07.30 – 07.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
07.40 – 07.50	Berbaris, berdoa, presensi.
07.50 – 08.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan statis-dinamis
08.00 – 08.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (soccer league games)
08.20 – 08.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
08.30 – 09.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 1) : Latihan mengoper/mengumpan bola dengan kaki bagian dalam. Latihan mengoper/mengumpan bola dengan kaki bagian luar. Latihan mengoper/mengumpan bola dengan punggung kaki.
09.00 – 09.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
09.20 – 09.30	Evaluasi dan penutup.

2) Kelompok 2 sesi 2

Tabel 4.7 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 1

Waktu	Kegiatan
09.30 – 09.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
09.40 – 09.50	Berbaris, berdoa, presensi.
09.50 – 10.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan <i>instant activity</i> (bola beranting)
10.00 – 10.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan permainan pertama (soccer league games)
10.20 – 10.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi permainan pertama
10.30 – 11.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 1) : Latihan mengoper/mengumpan bola dengan kaki bagian dalam. Latihan mengoper/mengumpan bola dengan kaki bagian luar. Latihan mengoper/mengumpan bola dengan punggung kaki.
11.00 – 11.20	Pelaku: peserta didik melakukan permainan kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
11.20 – 11.30	Evaluasi dan penutup.

c. Pengamatan Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif mengoper bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) diperoleh data tentang aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, sebagai berikut:

- 1) Melihat peserta didik kelompok 1 pada saat melakukan pemanasan statis-dinamis terlihat kurang bersemangat dan kurang antusias untuk melakukannya. Namun

peserta didik kelompok 2 saat melakukan pemanasan *instant activity* terlihat antusias dan bersemangat walaupun ada beberapa peserta didik yang melakukan gerakannya tidak bersungguh-sungguh.

- 2) Saat pembelajaran berlangsung peserta didik banyak yang masih tidak mengikuti aturan dalam permainan di tindakan 1 ini sehingga mengganggu temannya yang sedang belajar dengan serius.
- 3) Saat pembelajaran berlangsung terutama dalam berkelompok masih ada peserta didik yang memilih-milih teman dekatnya.

d. Hasil penilaian

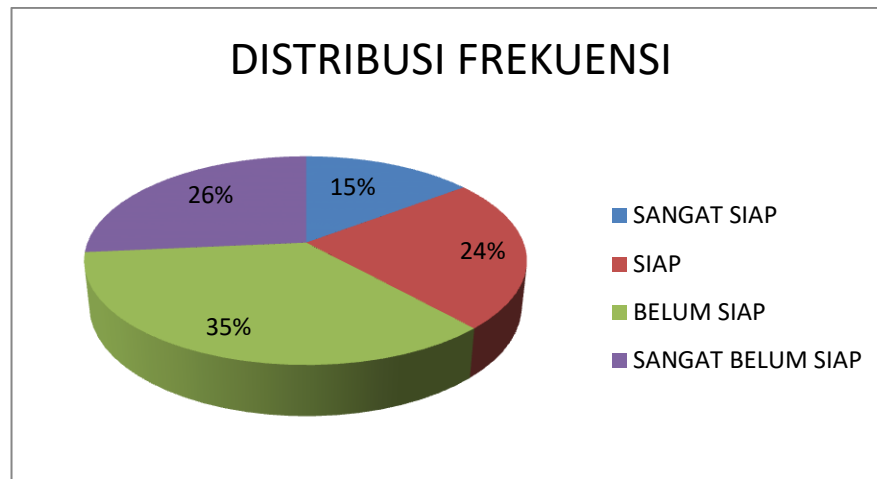
Penilaian hasil untuk siklus 1 tindakan 1 diperoleh beberapa temuan dari lembar penilaian keterampilan bermain, dokumentasi dari perolehan data observasi awal. Untuk mengobservasi perbandingan pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar siswa. Adapun hasil kesiapan belajar dan penilaian hasil belajar kelas V dapat dilihat pada tabel berikut ini.

- Kelas 5A

Tabel 4.8 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5A

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 33$	Sangat Siap	5	15%
$29 < X \leq 33$	Siap	8	24%
$25 < X \leq 29$	Belum Siap	12	35%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	9	26%
Total		34	

Berdasarkan tabel 4.8 hasil kesiapan belajar kelas 5A siklus 1 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 5 orang peserta didik (15%), kategori siap 8 orang peserta didik (24%), kemudian kategori belum siap terdapat 12 peserta didik (35%), dan kategori sangat belum siap terdapat 9 orang peserta didik (26%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.5 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5A

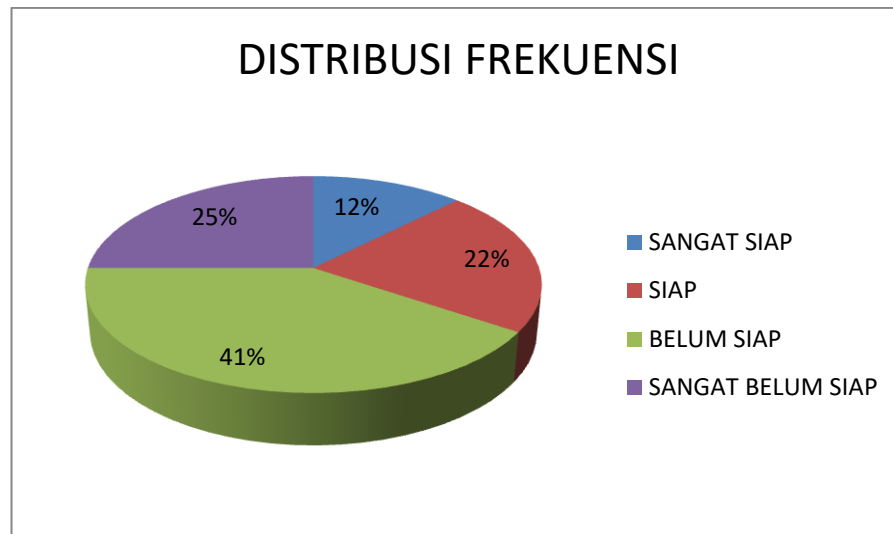
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5A pada siklus 1 tindakan 1 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **35%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5B

Tabel 4.9 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5B

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 34$	Sangat Siap	4	12%
$29 < X \leq 34$	Siap	7	22%
$25 < X \leq 29$	Belum Siap	13	41%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	8	25%
Total		32	

Berdasarkan tabel 4.9 hasil kesiapan belajar kelas 5B siklus 1 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (12%), kategori siap 7 orang peserta didik (22%), kemudian kategori belum siap terdapat 13 peserta didik (41%), dan kategori sangat belum siap terdapat 8 orang peserta didik (25%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.6 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5B

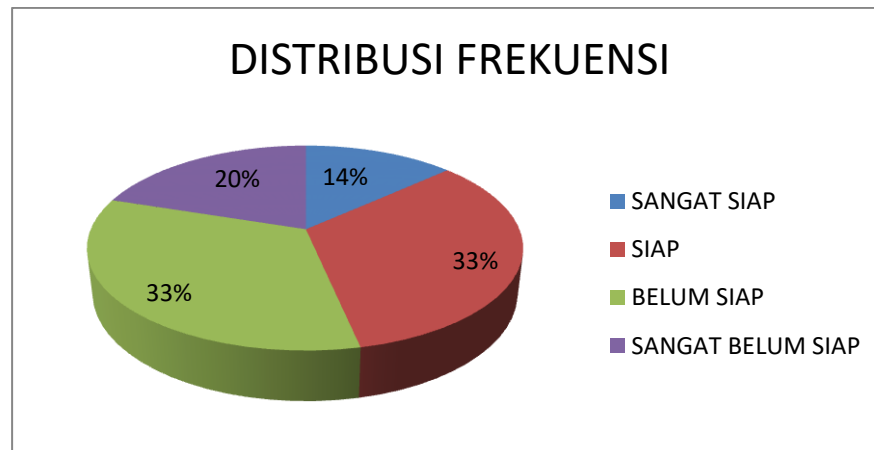
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5B pada siklus 1 tindakan 1 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **41%**. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5C

Tabel 4.10 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5C

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 40$	Sangat Siap	4	14%
$37 < X \leq 40$	Siap	10	33%
$34 < X \leq 37$	Belum Siap	10	33%
$X \leq 34$	Sangat Belum Siap	6	20%
Total		30	

Berdasarkan tabel 4.10 hasil kesiapan belajar kelas 5C siklus 1 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 4 orang peserta didik (14%), kategori siap 10 orang peserta didik (33%), kemudian kategori belum siap terdapat 10 peserta didik (33%), dan kategori sangat belum siap terdapat 6 orang peserta didik (20%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.7 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5C

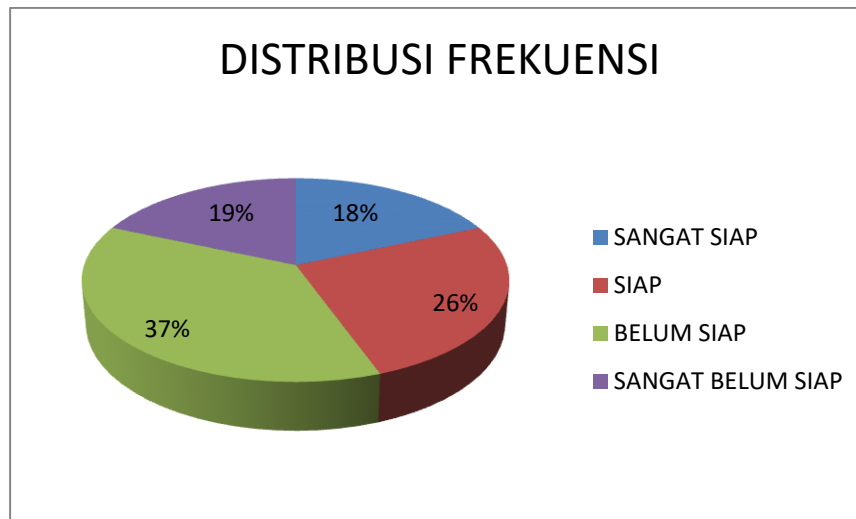
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5C pada siklus 1 tindakan 1 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **33%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori belum siap dan sangat belum siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5D

Tabel 4.11 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5D

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 42$	Sangat Siap	5	18%
$39 < X \leq 42$	Siap	7	26%
$36 < X \leq 39$	Belum Siap	10	37%
$X \leq 36$	Sangat Belum Siap	5	19%
Total		27	

Berdasarkan tabel 4.11 hasil kesiapan belajar kelas 5D siklus 1 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 5 orang peserta didik (18%), kategori siap 7 orang peserta didik (26%), kemudian kategori belum siap terdapat 10 peserta didik (37%), dan kategori sangat belum siap terdapat 5 orang peserta didik (19%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.8 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 1 Kelas 5D

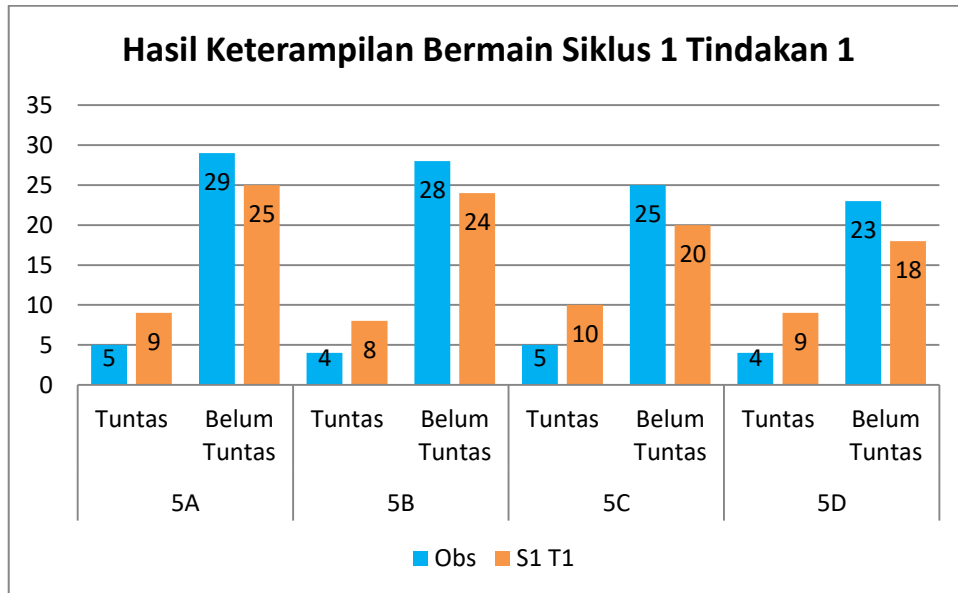
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5D pada siklus 1 tindakan 1 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **37%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori belum siap dan sangat belum siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

Tabel 4.12 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 1

Kelas	Rata-rata	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Tuntas		Belum tuntas	
				Frekuensi	%	Frekuensi	%
5A	20,44	40,00	82,86	9	26%	25	74%
5B	20,16	40,00	80,00	8	25%	24	75%
5C	21,10	42,86	80,00	10	33%	20	67%
5D	21,59	42,86	80,00	9	33%	18	67%

Berdasarkan pada tabel 4.12 menunjukkan hasil penilaian keterampilan bermain peserta didik. Pada hasil penilaian keterampilan bermain menunjukkan bahwa adanya peningkatan peserta didik yang dapat disebut tuntas menurut kriteria ketuntasan minimal dengan memperoleh nilai 76 ke atas. Dari hasil tersebut yang dinyatakan tuntas yaitu kelas 5A=9 peserta didik (26%), kelas 5B=8

peserta didik (25%), kelas 5C=10 peserta didik (33%), dan kelas 5D=9 peserta didik (33%). Kemudian yang dinyatakan belum tuntas yaitu kelas 5A=25 peserta didik (74%), kelas 5B=24 peserta didik (75%), kelas 5C=20 peserta didik (67%), dan kelas 5D=18 peserta didik (67%).



Gambar 4.9 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 1

Berdasarkan gambar 4.9 menunjukkan bahwa hasil keterampilan bermain mengalami peningkatan pada setiap kelasnya yaitu 5A sebesar 26%, kelas 5B sebesar 25%, kelas 5C sebesar 33%, dan kelas 5D sebesar 33%.

Dengan menggunakan dua pemanasan yang berbeda pada setiap pembelajaran pendidikan jasmani pada setiap siklusnya diharapkan adanya perbandingan yang signifikan antara pemanasan menggunakan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity*. Sehingga peneliti menemui pemanasan mana yang lebih efektif dan efisien dilihat dari kesiapan belajar dan hasil belajarnya. Untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi, maka dilakukan evaluasi dengan cara observasi saat kegiatan berlangsung dan tes unjuk kerja pada setiap siklus. Penelitian akan berakhir apabila ada perubahan pada indikator partisipasi peserta didik ke arah yang lebih baik.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil refleksi siklus 1 tindakan 1 diatas, maka selanjutnya rencana perbaikan di siklus 1 tindakan 2.

4.1.2.2 Siklus 1 Tindakan 2

Penulis melakukan pelaksanaan siklus satu tindakan satu pada hari Rabu 5 Juni 2024 di kelas V pukul 07.30 – 11.30, siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 4 kelas yang dibagi menjadi 2 kelompok dan 2 sesi, kelompok 1 sesi pertama dilakukan oleh kelas 5A & 5B pada pukul 07.30 – 9.30 kemudian dilanjutkan kelompok 2 sesi kedua yang dilakukan oleh kelas 5B & 5C pukul 09.30 – 11.30 dengan materi pembelajaran yang sama yaitu variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola dalam permainan invasi (*soccer league games*). Yang dibedakan dari 2 kelompok ini yaitu hanya bentuk pemanasan nya saja jika kelompok 1 melakukannya dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis, kelompok 2 melakukannya menggunakan pemanasan permainan instant activity. Peneliti melakukan tindakan dua yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan modul yang telah disusun.

a. Perencanaan Tindakan

Dalam merencanakan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan disetiap pertemuan dalam siklus 1 ini agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Pada kegiatan perencanaan siklus 1 peneliti mempersiapkan tindakan yang terbaik, efektif dan efisien yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut.

Tahap perencanaan siklus 1 tindakan 2, peneliti merancang pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) untuk membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran invasi. Langkah-langkah secara garis besarnya yaitu:

- a) Menetapkan materi sesuai dengan capaian pembelajaran fase C
- b) Menyusun modul aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola dalam permainan invasi (*soccer league games*)

- c) Mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kesiapan belajar dan hasil belajar saat aktivitas pembelajaran berlangsung.
- d) Menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan saat aktivitas pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan ini peran peneliti sebagai guru yaitu memberikan materi pembelajaran sesuai yang sudah direncanakan. Pada pelaksanaan tindakan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu, awal pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup. Berikut garis besar urutan dari pelaksanaan tindakan:

1) Kelompok 1 sesi 1

Tabel 4.13 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 2

Waktu	Kegiatan
07.30 – 07.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
07.40 – 07.50	Berbaris, berdoa, presensi.
07.50 – 08.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan statis-dinamis
08.00 – 08. 20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (soccer leauge games)
08.20 – 08.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
08.30 – 09.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 2) : Latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar. Latihan gerak menghentikan bola dengan punggung kaki. Latihan gerak menghentikan bola dengan telapak kaki.
09.00 – 09.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer leauge games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar

09.20 – 09.30	Evaluasi dan penutup.
---------------	-----------------------

2) Kelompok 2 sesi 2

Tabel 4.14 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 2

Waktu	Kegiatan
09.30 – 09.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
09.40 – 09.50	Berbaris, berdoa, presensi.
09.50 – 10.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan <i>instant activity</i> (Berpindah dan berebut kawasan)
10.00 – 10.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (soccer league games)
10.20 – 10.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
10.30 – 11.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 2) : Latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar. Latihan gerak menghentikan bola dengan punggung kaki. Latihan gerak menghentikan bola dengan telapak kaki.
11.00 – 11.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
11.20 – 11.30	Evaluasi dan penutup.

c. Pengamatan Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menghentikan bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) diperoleh data tentang aktivitas siswa

Nafa Fajrul Falah, 2024

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

selama kegiatan pembelajaran berlangsung, sebagai berikut:

- 1) Melihat ada beberapa peserta didik kelompok 1 pada saat melakukan pemanasan statis-dinamis masih kurang bersemangat dan kurang antusias untuk melakukannya. Namun peserta didik kelompok 2 saat melakukan pemanasan *instant activity* terlihat antusias dan bersemangat walaupun ada beberapa diantara peserta didik yang melakukan gerakannya tidak sesuai dalam peraturan permainan.
- 2) Saat pembelajaran berlangsung peserta didik masih ada yang tidak mengikuti aturan dalam permainan di tindakan 2 ini sehingga mengganggu temannya yang sedang belajar dengan serius.
- 3) Saat pembelajaran berlangsung dalam kelompok peserta didik sudah tidak lagi memilih-milih teman dekat nya untuk menjadi anggota kelompok.

d. Hasil Penilaian

Penilaian hasil untuk siklus 1 tindakan 2 diperoleh beberapa temuan dari lembar penilaian keterampilan bermain, dokumentasi dari perolehan data observasi awal. Untuk mengobservasi perbandingan pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar siswa. Adapun hasil kesiapan belajar dan penilaian hasil belajar kelas V dapat dilihat pada tabel berikut ini.

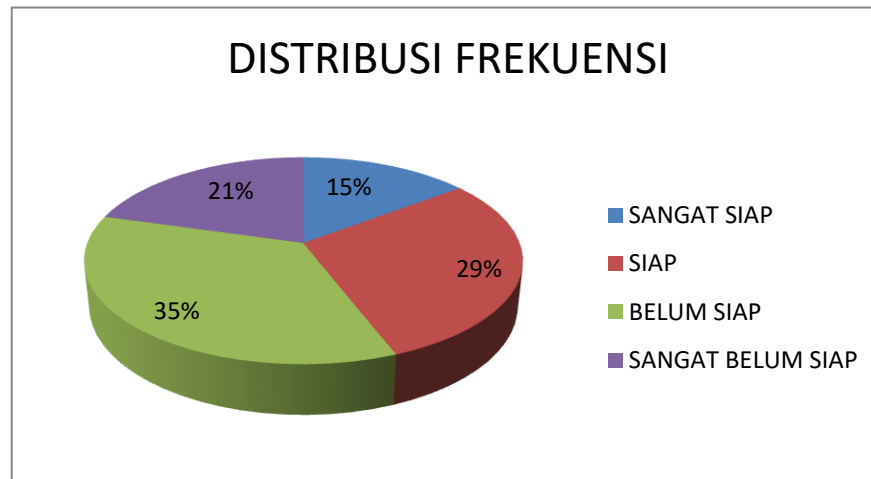
- Kelas 5A

Tabel 4.15 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5A

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 34$	Sangat Siap	5	15%
$29 < X \leq 34$	Siap	10	29%
$25 < X \leq 29$	Belum Siap	12	35%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	7	21%
Total		34	

Berdasarkan tabel 4.15 hasil kesiapan belajar kelas 5A siklus 1 tindakan 2 melihat dari kategori sangat siap terdapat 5 orang peserta didik (15%), kategori siap 10 orang peserta didik (29%), kemudian kategori belum siap terdapat 12

peserta didik (35%), dan kategori sangat belum siap terdapat 7 orang peserta didik (21%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.10 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5A

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5A pada siklus 1 tindakan 2 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **35%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori belum siap dan sangat belum siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

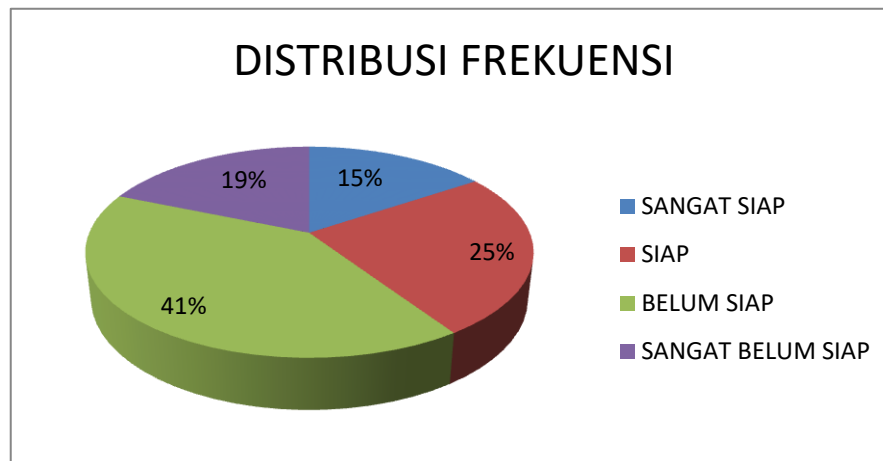
- Kelas 5B

Tabel 4.16 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5B

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 34$	Sangat Siap	5	15%
$30 < X \leq 34$	Siap	8	25%
$25 < X \leq 30$	Belum Siap	13	41%
$X \leq 25$	Sangat Belum Siap	6	19%
Total		32	

Berdasarkan tabel 4.16 hasil kesiapan belajar kelas 5B siklus 1 tindakan 2 melihat dari kategori sangat siap terdapat 5 orang peserta didik (15%), kategori

siap 8 orang peserta didik (25%), kemudian kategori belum siap terdapat 13 peserta didik (41%), dan kategori sangat belum siap terdapat 6 orang peserta didik (19%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.11 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5B

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5B pada siklus 1 tindakan 2 masuk kedalam kategori **belum siap** dengan persentase **41%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori belum siap dan sangat belum siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

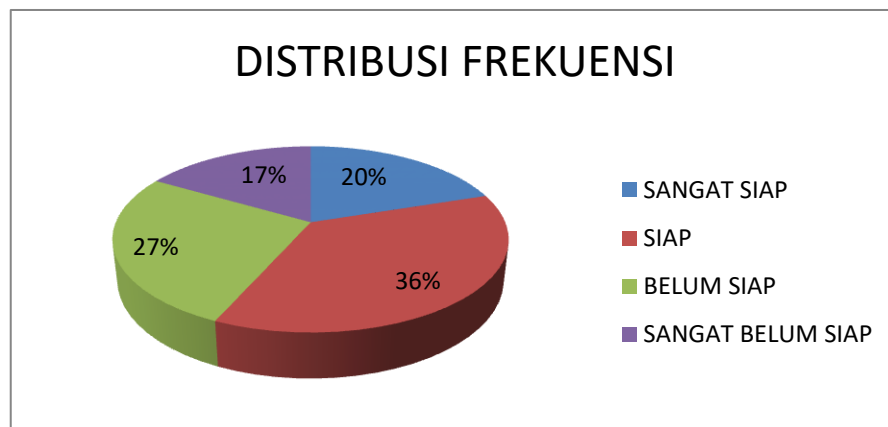
- Kelas 5C

Tabel 4.17 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5C

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 42$	Sangat Siap	6	20%
$38 < X \leq 42$	Siap	11	36%
$34 < X \leq 38$	Belum Siap	8	27%
$X \leq 34$	Sangat Belum Siap	5	17%
Total		30	

Berdasarkan tabel 4.17 hasil kesiapan belajar kelas 5C siklus 1 tindakan 2

melihat dari kategori sangat siap terdapat 6 orang peserta didik (20%), kategori siap 11 orang peserta didik (36%), kemudian kategori belum siap terdapat 8 peserta didik (27%), dan kategori sangat belum siap terdapat 5 orang peserta didik (17%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.12 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5C

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5C pada siklus 1 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **36%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

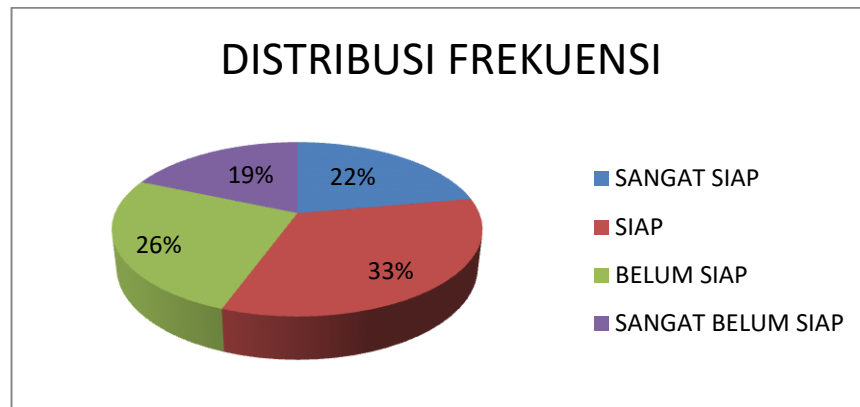
- Kelas 5D

Tabel 4.18 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5D

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X \leq 43$	Sangat Siap	6	22%
$39 < X \leq 43$	Siap	9	33%
$36 < X \leq 39$	Belum Siap	7	26%
$X \leq 36$	Sangat Belum Siap	5	19%
Total		27	

Berdasarkan tabel 4.18 hasil kesiapan belajar kelas 5D siklus 1 tindakan 2 melihat dari kategori sangat siap terdapat 6 orang peserta didik (22%), kategori

siap 9 orang peserta didik (33%), kemudian kategori belum siap terdapat 7 peserta didik (26%), dan kategori sangat belum siap terdapat 5 orang peserta didik (19%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.13 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 1 Tindakan 2 Kelas 5D

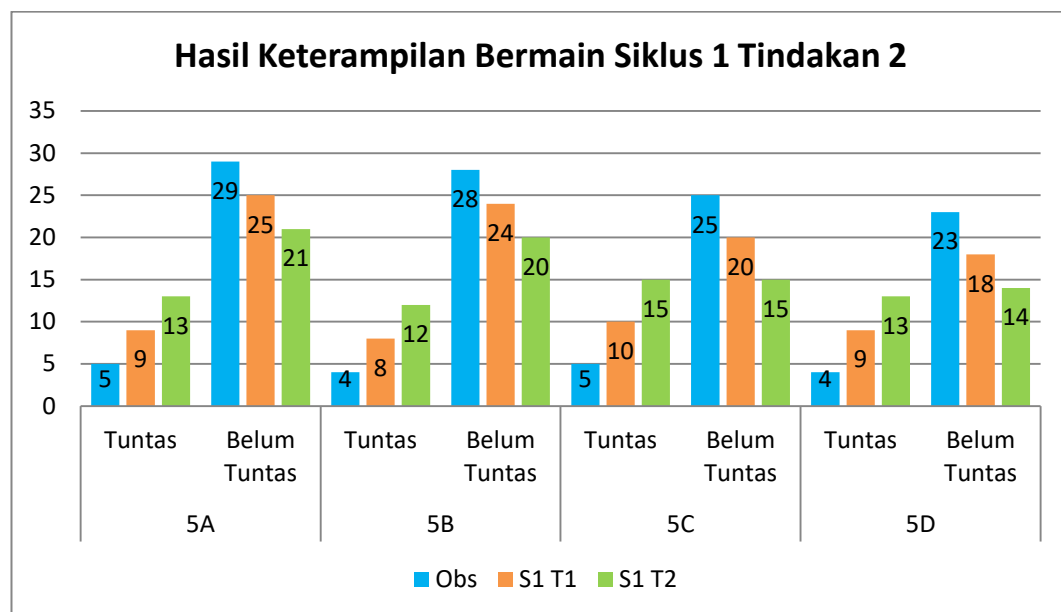
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5D pada siklus 1 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **33%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

Tabel 4.19 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 2

Kelas	Rata-rata	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Tuntas		Belum tuntas	
				Frekuensi	%	Frekuensi	%
5A	20,79	48,57	85,71	13	38%	21	62%
5B	22,14	45,71	82,86	12	38%	20	62%
5C	23,77	48,57	82,86	15	50%	15	50%
5D	24,44	51,43	82,86	13	48%	14	52%

Berdasarkan pada tabel 4.19 menunjukkan hasil penilaian keterampilan bermain peserta didik. Pada hasil penilaian keterampilan bermain menunjukkan bahwa adanya peningkatan peserta didik yang dapat disebut tuntas menurut kriteria

ketuntasan minimal dengan memperoleh nilai 76 ke atas. Dari hasil tersebut yang dinyatakan tuntas yaitu kelas 5A=13 peserta didik (38%), kelas 5B=12 peserta didik (38%), kelas 5C=15 peserta didik (50%), dan kelas 5D=13 peserta didik (48%). Kemudian yang dinyatakan belum tuntas yaitu kelas 5A=21 peserta didik (62%), kelas 5B=20 peserta didik (62%), kelas 5C=15 peserta didik (50%), dan kelas 5D=14 peserta didik (52%). Adapun peningkatan hasil gerak dasar lokomotor dan sikap sosial siswa dapat dilihat pada gambar 4.13 berikut ini.



Gambar 4.14 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 1 Tindakan 2

Berdasarkan gambar 4.14 menunjukkan bahwa hasil keterampilan bermain mengalami peningkatan pada setiap kelasnya yaitu 5A sebesar 38%, kelas 5B sebesar 38%, kelas 5C sebesar 50%, dan kelas 5D sebesar 48%.

Dengan menggunakan dua pemanasan yang berbeda pada setiap pembelajaran pendidikan jasmani pada setiap siklusnya diharapkan adanya perbandingan yang signifikan antara pemanasan menggunakan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity*. Sehingga peneliti menemui pemanasan mana yang lebih efektif dan efisien dilihat dari kesiapan belajar dan hasil belajarnya. Untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi, maka dilakukan evaluasi dengan cara observasi saat kegiatan berlangsung dan tes unjuk kerja pada setiap siklus. Penelitian akan berakhir apabila ada perubahan pada indikator partisipasi

peserta didik ke arah yang lebih baik.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil refleksi siklus 1 tindakan 2 diatas, maka selanjutnya rencana perbaikan di siklus 2 tindakan 1

4.1.3 Pelaksanaan Siklus 2

4.1.3.1 Siklus 2 Tindakan 1

Penulis melakukan pelaksanaan siklus dua tindakan satu pada hari Selasa 11 Juni 2024 di kelas V pukul 07.30 – 11.30, siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 4 kelas yang dibagi menjadi 2 kelompok dan 2 sesi, kelompok 1 sesi pertama dilakukan oleh kelas 5A & 5B pada pukul 07.30 – 9.30 kemudian dilanjutkan kelompok 2 sesi kedua yang dilakukan oleh kelas 5B & 5C pukul 09.30 – 11.30 dengan materi pembelajaran yang sama yaitu variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menggiring bola dalam permainan invasi (*soccer league games*). Yang dibedakan dari 2 kelompok ini yaitu hanya bentuk pemanasan nya saja jika kelompok 1 melakukannya dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis, kelompok 2 melakukannya menggunakan pemanasan permainan *instant activity*. Peneliti melakukan tindakan dua yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan modul yang telah disusun.

a. Perencanaan Tindakan

Dalam merencanakan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan disetiap pertemuan dalam siklus 2 ini agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Pada kegiatan perencanaan siklus 2 peneliti mempersiapkan tindakan yang terbaik, efektif dan efisien yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut.

Setelah mengetahui tingkat kesulitan peserta didik dari hasil observasi dilapangan pada siklus 1 tindakan 1 dan 2, peneliti mempersiapkan modul aktivitas untuk dua kali pertemuan pada siklus 2.

Tahap perencanaan siklus 2 tindakan 1, peneliti merancang pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menggiring bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) untuk membantu meningkatkan

keterampilan siswa dalam pembelajaran invasi. Langkah-langkah secara garis besarnya yaitu:

- a) Menetapkan materi sesuai dengan capaian pembelajaran fase C
- b) Menyusun modul aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menggiring bola dalam permainan invasi (*soccer league games*)
- c) Mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kesiapan belajar dan hasil belajar saat aktivitas pembelajaran berlangsung.
- d) Menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan saat aktivitas pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan ini peran peneliti sebagai guru yaitu memberikan materi pembelajaran sesuai yang sudah direncanakan. Pada pelaksanaan tindakan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu, awal pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup. Berikut garis besar urutan dari pelaksanaan tindakan:

- 1) Kelompok 1 sesi 1

Tabel 4.20 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 1

Waktu	Kegiatan
07.30 – 07.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
07.40 – 07.50	Berbaris, berdoa, presensi.
07.50 – 08.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan statis-dinamis
08.00 – 08. 20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (<i>soccer league games</i>)
08.20 – 08.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
08.30 – 09.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 3) : Latihan gerak menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar.

09.00 – 09.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
09.20 – 09.30	Evaluasi dan penutup.

2) Kelompok 2 sesi 2

Tabel 4.21 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 1

Waktu	Kegiatan
09.30 – 09.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
09.40 – 09.50	Berbaris, berdoa, presensi.
09.50 – 10.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan <i>instant activity</i> (ular berpindah)
10.00 – 10.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (soccer league games)
10.20 – 10.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
10.30 – 11.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 3) : Latihan gerak menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar.
11.00 – 11.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
11.20 – 11.30	Evaluasi dan penutup.

c. Pengamatan Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menggiring bola dalam

permainan invasi (*soccer league games*) diperoleh data tentang aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, sebagai berikut:

- 1) Melihat peserta didik kelompok 1 pada saat melakukan pemanasan statis-dinamis sudah mulai teratur walaupun belum terlalu bersemangat untuk melakukan gerakannya. Kemudian melihat peserta didik kelompok 2 saat melakukan pemanasan *instant activity* terlihat antusias dan bersemangat, sudah tidak lagi mengganggu temannya.
- 2) Saat pembelajaran berlangsung peserta didik sudah mengikuti aturan dengan baik dalam permainan di tindakan 1 sehingga materi yang diberikan sudah tersampaikan dengan baik.

d. Hasil Penilaian

Penilaian hasil untuk siklus 2 tindakan 1 diperoleh beberapa temuan dari lembar penilaian keterampilan bermain, dokumentasi dari perolehan data observasi awal. Untuk mengobservasi perbandingan pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar siswa. Adapun hasil kesiapan belajar dan penilaian hasil belajar kelas V dapat dilihat pada tabel berikut ini.

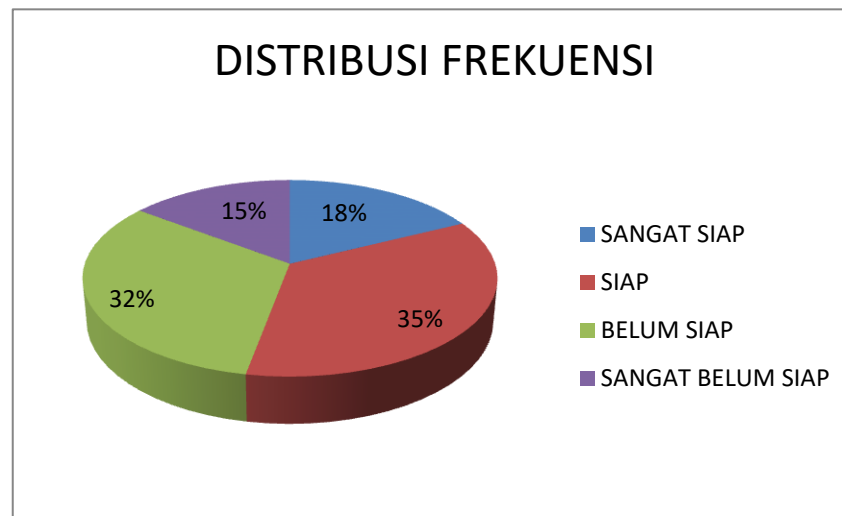
- Kelas 5A

Tabel 4.22 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5A

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 36$	Sangat Siap	6	18%
$32 < X \leq 36$	Siap	12	35%
$28 < X \leq 32$	Belum Siap	11	32%
$X \leq 28$	Sangat Belum Siap	5	15%
Total		34	

Berdasarkan tabel 4.22 hasil kesiapan belajar kelas 5A siklus 2 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 6 orang peserta didik (18%), kategori siap 12 orang peserta didik (35%), kemudian kategori belum siap terdapat 11 peserta didik (32%), dan kategori sangat belum siap terdapat 5 orang peserta didik

(15%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.15 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5A

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5A pada siklus 2 tindakan 1 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **35%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

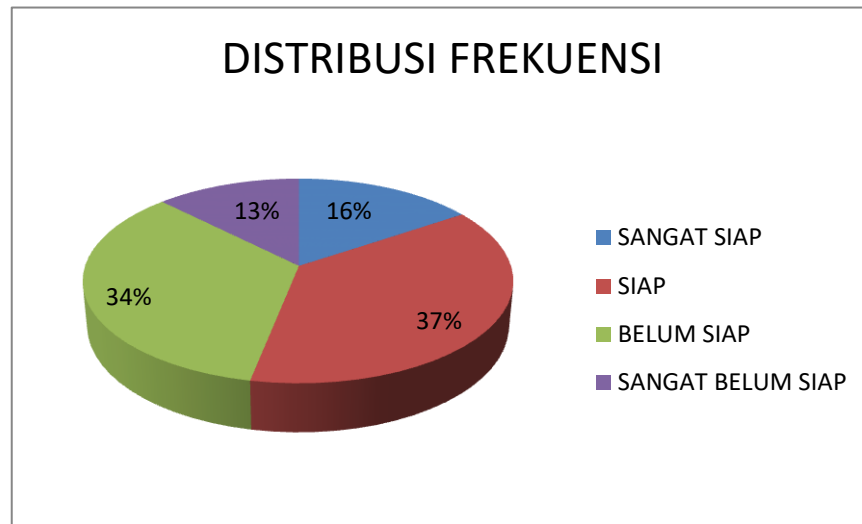
- Kelas 5B

Tabel 4.23 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5B

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 37$	Sangat Siap	5	16%
$31 < X \leq 37$	Siap	12	37%
$26 < X \leq 31$	Belum Siap	11	34%
$X \leq 26$	Sangat Belum Siap	4	13%
Total		32	

Berdasarkan tabel 4.23 hasil kesiapan belajar kelas 5B siklus 2 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 5 orang peserta didik (16%), kategori siap 12 orang peserta didik (37%), kemudian kategori belum siap terdapat 11

peserta didik (34%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (13%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.16 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5B

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5B pada siklus 2 tindakan 1 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **37%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

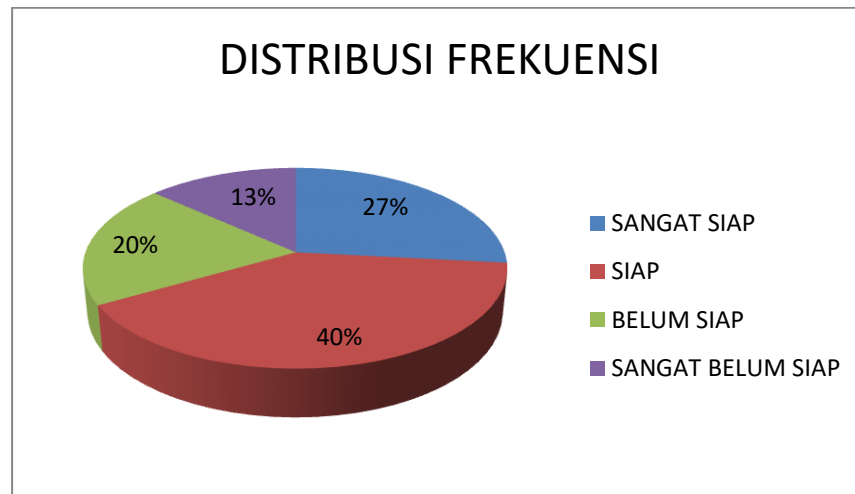
- Kelas 5C

Tabel 4.24 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5C

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 46$	Sangat Siap	8	27%
$41 < X \leq 46$	Siap	12	40%
$36 < X \leq 41$	Belum Siap	6	20%
$X \leq 36$	Sangat Belum Siap	4	13%
Total		30	

Berdasarkan tabel 4.24 hasil kesiapan belajar kelas 5C siklus 2 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 8 orang peserta didik (27%), kategori

siap 12 orang peserta didik (40%), kemudian kategori belum siap terdapat 6 peserta didik (20%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (13%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.17 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5C

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5C pada siklus 2 tindakan 1 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **40%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

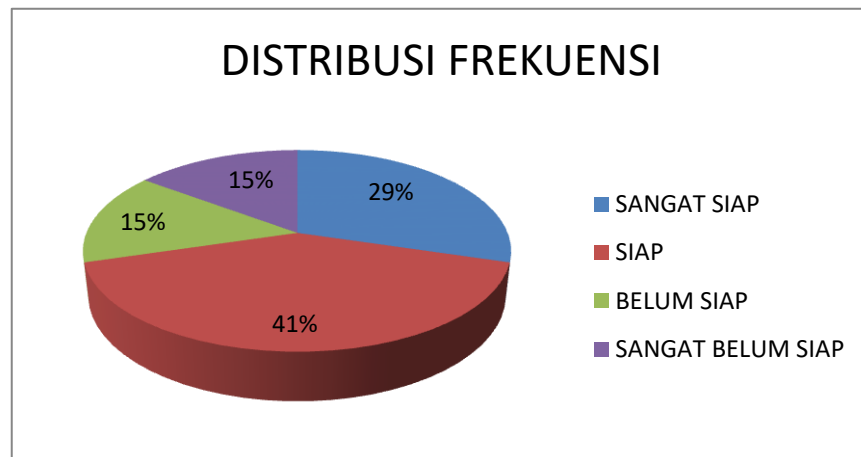
- Kelas 5D

Tabel 4.25 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5D

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 48$	Sangat Siap	8	29%
$44 < X \leq 48$	Siap	11	41%
$40 < X \leq 44$	Belum Siap	4	15%
$X \leq 40$	Sangat Belum Siap	4	15%
Total		27	

Berdasarkan tabel 4.25 hasil kesiapan belajar kelas 5C siklus 2 tindakan 1 melihat dari kategori sangat siap terdapat 8 orang peserta didik (29%), kategori

siap 11 orang peserta didik (41%), kemudian kategori belum siap terdapat 4 peserta didik (15%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (15%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.18 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 1 Kelas 5D

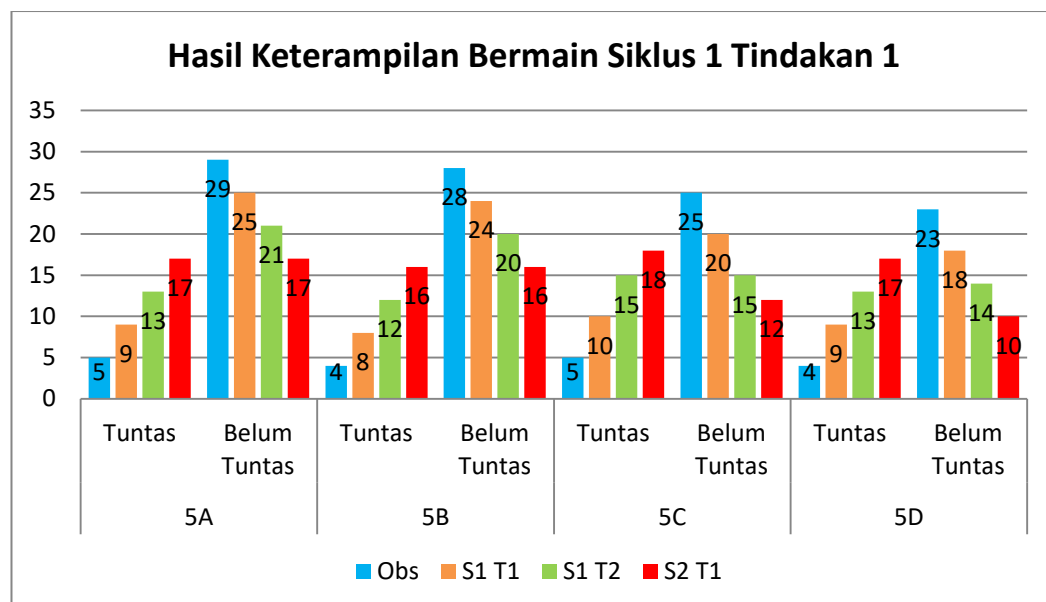
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5D pada siklus 2 tindakan 1 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **41%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

Tabel 4.26 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 1

Kelas	Rata-rata	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Tuntas		Belum tuntas	
				Frekuensi	%	Frekuensi	%
5A	25,26	57,14	85,71	17	50%	17	50%
5B	25,03	54,29	85,71	16	50%	16	50%
5C	25,87	54,29	85,71	18	60%	12	40%
5D	26,59	57,14	88,57	17	63%	10	37%

Berdasarkan pada tabel 4.26 menunjukan hasil penilaian keterampilan

bermain peserta didik. Pada hasil penilaian keterampilan bermain menunjukkan bahwa adanya peningkatan peserta didik yang dapat disebut tuntas menurut kriteria ketuntasan minimal dengan memperoleh nilai 76 ke atas. Dari hasil tersebut yang dinyatakan tuntas yaitu kelas 5A=17 peserta didik (50%), kelas 5B=16 peserta didik (50%), kelas 5C=18 peserta didik (60%), dan kelas 5D=17 peserta didik (63%). Kemudian yang dinyatakan belum tuntas yaitu kelas 5A=17 peserta didik (50%), kelas 5B=16 peserta didik (50%), kelas 5C=12 peserta didik (40%), dan kelas 5D=10 peserta didik (37%). Adapun peningkatan hasil gerak dasar lokomotor dan sikap sosial siswa dapat dilihat pada gambar 4.18 berikut ini.



Gambar 4.19 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 1

Berdasarkan gambar 4.19 menunjukkan bahwa hasil keterampilan bermain mengalami peningkatan pada setiap kelasnya yaitu 5A sebesar 50%, kelas 5B sebesar 50%, kelas 5C sebesar 60%, dan kelas 5D sebesar 63%.

Dengan menggunakan dua pemanasan yang berbeda pada setiap pembelajaran pendidikan jasmani pada setiap siklusnya diharapkan adanya perbandingan yang signifikan antara pemanasan menggunakan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity*. Sehingga peneliti menemui pemanasan mana yang lebih efektif dan efisien dilihat dari kesiapan belajar dan hasil belajarnya. untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi, maka dilakukan evaluasi dengan cara observasi saat kegiatan berlangsung dan tes unjuk kerja pada setiap

siklus. Penelitian akan berakhir apabila ada perubahan pada indikator partisipasi peserta didik ke arah yang lebih baik.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil refleksi siklus 2 tindakan 1 diatas, maka selanjutnya rencana perbaikan disiklus 2 tindakan 2

4.1.3.2 Siklus 2 Tindakan 2

Penulis melakukan pelaksanaan siklus dua tindakan dua pada hari rabu 12 Juni 2024 di kelas V pukul 07.30 – 11.30, siswa yang mengikuti pembelajaran berjumlah 4 kelas yang dibagi menjadi 2 kelompok dan 2 sesi, kelompok 1 sesi pertama dilakukan oleh kelas 5A & 5B pada pukul 07.30 – 9.30 kemudian dilanjut kelompok 2 sesi kedua yang dilakukan oleh kelas 5B & 5C pukul 09.30 – 11.30 dengan materi pembelajaran yang sama yaitu variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menendang/*shooting* bola dalam permainan invasi (*soccer league games*). Yang dibedakan dari 2 kelompok ini yaitu hanya bentuk pemanasan nya saja jika kelompok 1 melakukannya dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis, kelompok 2 melakukannya menggunakan pemanasan permainan *instant activity*. Peneliti melakukan tindakan dua yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai dengan modul yang telah disusun.

a. Perencanaan Tindakan

Dalam merencanakan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang apa yang harus dipersiapkan dan dilakukan disetiap pertemuan dalam siklus 2 ini agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Pada kegiatan perencanaan siklus 2 peneliti mempersiapkan tindakan yang terbaik, efektif dan efisien yang akan dilakukan dalam penelitian tersebut.

Setelah mengetahui tingkat kesulitan peserta didik dari hasil observasi dilapangan pada siklus 1 tindakan 1 dan 2, peneliti mempersiapkan modul aktivitas untuk dua kali pertemuan pada siklus 2.

Tahap perencanaan siklus 2 tindakan 2, peneliti merancang pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menendang/*shooting* bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) untuk membantu meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran invasi. Langkah-langkah

secara garis besarnya yaitu:

- a) Menetapkan materi sesuai dengan capaian pembelajaran fase C
- b) Menyusun modul aktivitas pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menendang/*shooting* bola dalam permainan invasi (*soccer league games*)
- c) Mempersiapkan instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui kesiapan belajar dan hasil belajar saat aktivitas pembelajaran berlangsung.
- d) Menyiapkan sarana dan prasarana yang digunakan saat aktivitas pembelajaran berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan ini peran peneliti sebagai guru yaitu memberikan materi pembelajaran sesuai yang sudah direncanakan. Pada pelaksanaan tindakan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu, awal pembelajaran, inti pembelajaran, dan penutup. Berikut garis besar urutan dari pelaksanaan tindakan:

- 1) Kelompok 1 sesi 1

Tabel 4.27 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 2

Waktu	Kegiatan
07.30 – 07.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
07.40 – 07.50	Berbaris, berdoa, presensi.
07.50 – 08.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan statis-dinamis
08.00 – 08.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (<i>soccer league games</i>)
08.20 – 08.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
08.30 – 09.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 4) : Latihan gerak menendang/ <i>shooting</i> bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menendang/ <i>shooting</i> bola dengan kaki bagian

	luar.
09.00 – 09.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar
09.20 – 09.30	Evaluasi dan penutup.

2) Kelompok 2 sesi 2

Tabel 4.28 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 2

Waktu	Kegiatan
09.30 – 09.40	Guru menyiapkan peralatan serta dokumen yang dibutuhkan dalam penelitian.
09.40 – 09.50	Berbaris, berdoa, presensi.
09.50 – 10.00	Melakukan pemanasan berupa pemanasan <i>instant activity</i> (headball/bola kepala)
10.00 – 10.20	Guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk melakukan game pertama (soccer league games)
10.20 – 10.30	Guru memberikan kesempatan tanya jawab mengenai evaluasi atau kekurangan pada saat pembelajaran invasi game pertama
10.30 – 11.00	Setelah memberikan evaluasi, peserta didik melakukan (aktivitas 4) : Latihan gerak menendang/ <i>shooting</i> bola dengan kaki bagian dalam. Latihan gerak menendang/ <i>shooting</i> bola dengan kaki bagian luar.
11.00 – 11.20	Pelaku: peserta didik melakukan game kedua (soccer league games) Pengamat: melakukan pengamatan dan mencatat hasil amatan, dan menulis komentar

11.20 – 11.30	Evaluasi dan penutup.
---------------	-----------------------

c. Pengamatan Tindakan

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif menendang/*shooting* bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) diperoleh data tentang aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung, sebagai berikut:

- 1) Melihat dari peserta didik kelompok 1 dan 2 saat melakukan pemanasan sudah terlihat antusias dan bersemangat untuk melakukannya, tidak ada lagi peserta didik yang bercanda ataupun mengganggu temannya.
- 2) Saat pembelajaran berlangsung peserta didik sudah mengikuti aturan dengan baik dalam permainan di tindakan 1 sehingga materi yang diberikan sudah tersampaikan dengan baik.
- 3) Peserta didik sudah banyak yang aktif bertanya maupun menjawab pada saat evaluasi.

d. Hasil Penilaian

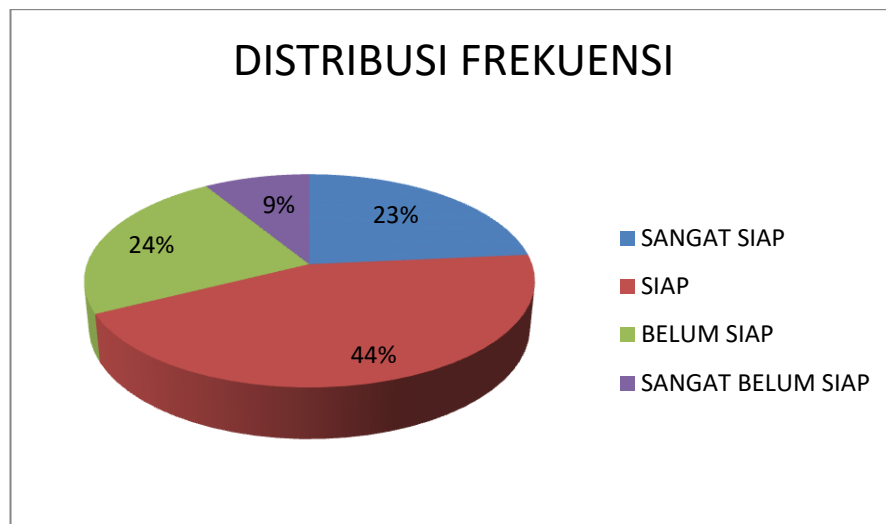
Penilaian hasil untuk siklus 2 tindakan 2 diperoleh beberapa temuan dari lembar penilaian keterampilan bermain, dokumentasi dari perolehan data observasi awal. Untuk mengobservasi perbandingan pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar siswa. Adapun hasil kesiapan belajar dan penilaian hasil belajar kelas V dapat dilihat pada tabel berikut ini.

- Kelas 5A

Tabel 4.29 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5A

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 36$	Sangat Siap	8	23%
$32 < X \leq 36$	Siap	15	44%
$28 < X \leq 32$	Belum Siap	8	24%
$X \leq 28$	Sangat Belum Siap	3	9%
Total		34	

Berdasarkan tabel 4.29 hasil kesiapan belajar kelas 5A siklus 2 tindakan 2 melihat dari kategori sangat siap terdapat 8 orang peserta didik (23%), kategori siap 15 orang peserta didik (44%), kemudian kategori belum siap terdapat 8 peserta didik (24%), dan kategori sangat belum siap terdapat 3 orang peserta didik (9%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.20 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5A

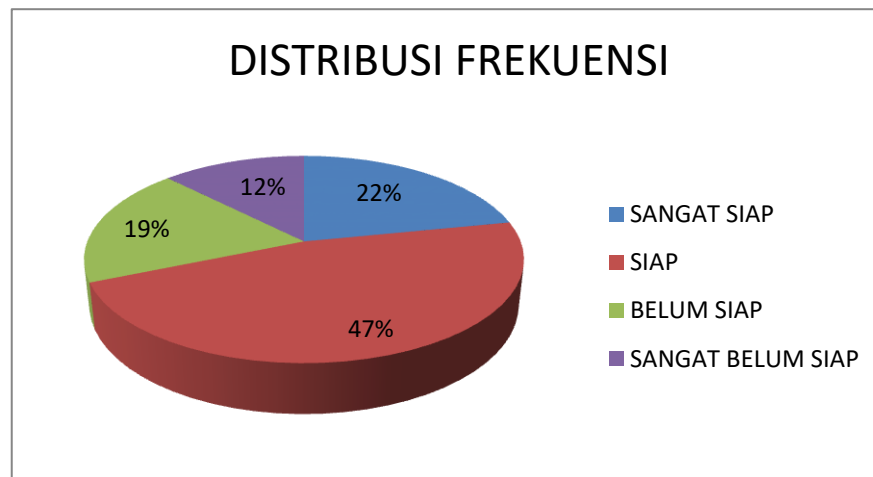
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5A pada siklus 2 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **44%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

- Kelas 5B

Tabel 4.30 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5B

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 38$	Sangat Siap	7	22%
$32 < X \leq 38$	Siap	15	47%
$27 < X \leq 32$	Belum Siap	6	19%
$X \leq 27$	Sangat Belum Siap	4	12%
Total		32	

Berdasarkan tabel 4.30 hasil kesiapan belajar kelas 5B siklus 2 tindakan 2 melihat dari kategori sangat siap terdapat 7 orang peserta didik (22%), kategori siap 15 orang peserta didik (47%), kemudian kategori belum siap terdapat 6 peserta didik (19%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (12%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.21 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5B

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5B pada siklus 2 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **47%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

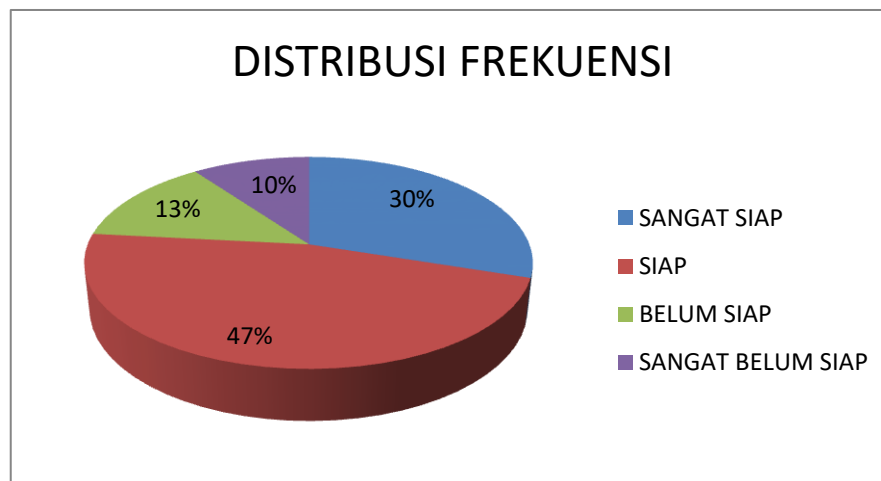
- Kelas 5C

Tabel 4.31 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5C

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 47$	Sangat Siap	9	30%
$42 < X \leq 47$	Siap	14	47%
$36 < X \leq 42$	Belum Siap	4	13%
$X \leq 36$	Sangat Belum Siap	3	10%
Total		30	

Berdasarkan tabel 4.31 hasil kesiapan belajar kelas 5C siklus 2 tindakan 2

melihat dari kategori sangat siap terdapat 9 orang peserta didik (30%), kategori siap 14 orang peserta didik (47%), kemudian kategori belum siap terdapat 4 peserta didik (13%), dan kategori sangat belum siap terdapat 3 orang peserta didik (10%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.22 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5C

Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5C pada siklus 2 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **47%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

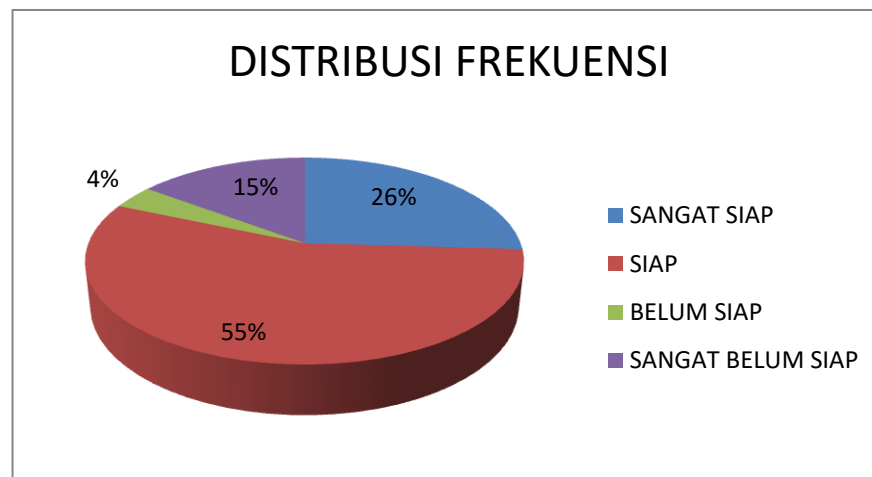
- Kelas 5D

Tabel 4.32 Hasil Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5D

Kriteria Acuan Interval	Kategori	Jumlah	Persen
$X > 50$	Sangat Siap	7	26%
$44 < X \leq 50$	Siap	15	55%
$40 < X \leq 44$	Belum Siap	1	4%
$X \leq 37$	Sangat Belum Siap	4	15%
Total		27	

Berdasarkan tabel 4.32 hasil kesiapan belajar kelas 5D siklus 2 tindakan 2

melihat dari kategori sangat siap terdapat 9 orang peserta didik (26%), kategori siap 15 orang peserta didik (55%), kemudian kategori belum siap terdapat 1 peserta didik (4%), dan kategori sangat belum siap terdapat 4 orang peserta didik (15%). Untuk mempermudah distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, akan dilihat data dalam bentuk diagram lingkaran.



Gambar 4.23 Diagram Kesiapan Belajar Siklus 2 Tindakan 2 Kelas 5D

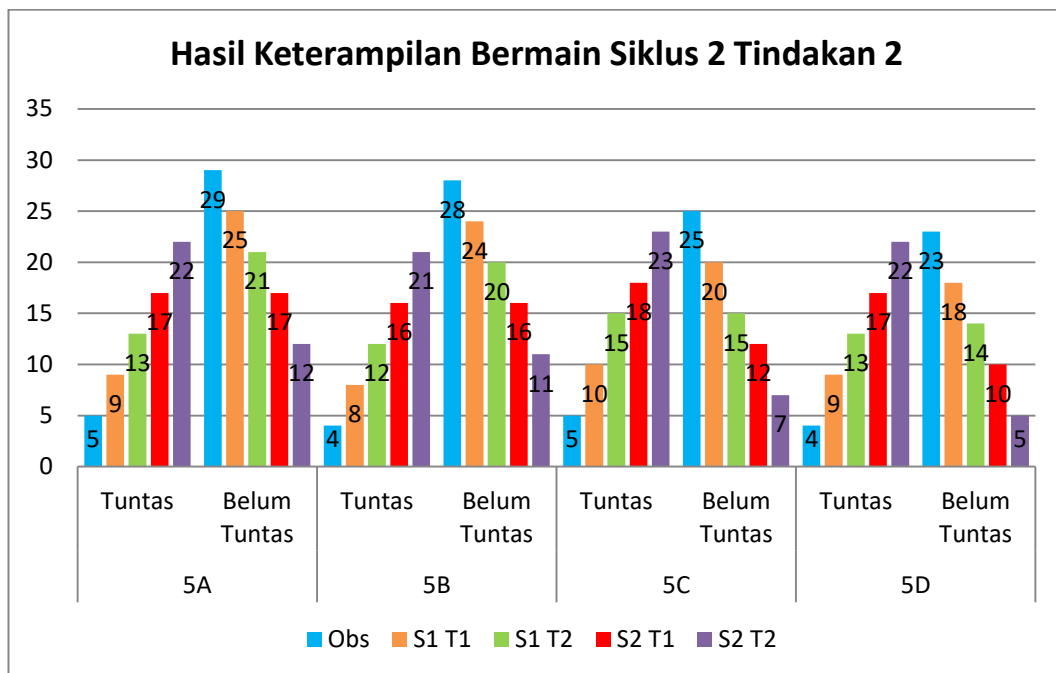
Hasil tersebut dapat disimpulkan kesiapan belajar kelas 5D pada siklus 2 tindakan 2 masuk kedalam kategori **siap** dengan persentase **55%**. Karena dilihat dari kesiapan belajar peserta didik lebih mendominasi ke dalam kategori siap dan sangat siap. Dalam penelitian ini didasarkan pada ketiga faktor yang mempengaruhi yaitu kondisi fisik, kondisi mental, dan kondisi emosional.

Tabel 4.33 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 2

Kelas	Rata-rata	Nilai Minimal	Nilai Maximal	Tuntas		Belum tuntas	
				Frekuensi	%	Frekuensi	%
5A	26,29	62,86	88,57	22	65%	12	35%
5B	26,19	62,86	88,57	21	66%	11	34%
5C	27,29	62,86	91,43	23	77%	7	33%
5D	27,37	62,86	91,43	22	81%	5	19%

Berdasarkan pada tabel 4.33 menunjukan hasil penilaian keterampilan bermain peserta didik. Pada hasil penilaian keterampilan bermain menunjukan

bahwa adanya peningkatan peserta didik yang dapat disebut tuntas menurut kriteria ketuntasan minimal dengan memperoleh nilai 76 ke atas. Dari hasil tersebut yang dinyatakan tuntas yaitu kelas 5A=22 peserta didik (65%), kelas 5B=21 peserta didik (66%), kelas 5C=23 peserta didik (77%), dan kelas 5D=22 peserta didik (81%). Kemudian yang dinyatakan belum tuntas yaitu kelas 5A=12 peserta didik (35%), kelas 5B=11 peserta didik (34%), kelas 5C=7 peserta didik (33%), dan kelas 5D=5 peserta didik (19%). Adapun peningkatan hasil gerak dasar lokomotor dan sikap sosial siswa dapat dilihat pada gambar 4.23 berikut ini.



Gambar 4.24 Hasil Keterampilan Bermain Siklus 2 Tindakan 2

Berdasarkan gambar 4.24 menunjukkan bahwa hasil keterampilan bermain mengalami peningkatan pada setiap kelasnya yaitu 5A sebesar 65%, kelas 5B sebesar 66%, kelas 5C sebesar 77%, dan kelas 5D sebesar 81%.

Dengan menggunakan dua pemanasan yang berbeda pada setiap pembelajaran pendidikan jasmani pada setiap siklusnya diharapkan adanya perbandingan yang signifikan antara pemanasan menggunakan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity*. Sehingga peneliti menemui pemanasan mana yang lebih efektif dan efisien dilihat dari kesiapan belajar dan hasil belajarnya. Untuk mengetahui adanya perubahan yang terjadi, maka dilakukan evaluasi dengan cara observasi saat kegiatan berlangsung dan tes unjuk kerja pada setiap

siklus. Penelitian akan berakhir apabila ada perubahan pada indikator partisipasi peserta didik ke arah yang lebih baik.

e. Refleksi

Berdasarkan hasil refleksi siklus 2 tindakan 2 diatas yang merupakan hasil akhir dari siklus yang digunakan peneliti.

4.2 Pembahasan hasil penelitian

Dari hasil temuan yang peneliti lakukan terdapat hasil yang signifikan dari pemanasan statis-dinamis dan *instant activity* terhadap kesiapan belajar dan hasil belajar pada setiap tindakan. Pembahasan tersebut yang akan dijabarkan mengenai penelitian yang sudah dilaksanakan sebagai berikut :

4.2.1 Peningkatan Kesiapan Belajar melalui Pemanasan Statis-Dinamis dan *Instant Activity*

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, pemanasan memegang peranan yang sangat penting bagi anak, terutama dalam mempersiapkan mereka untuk belajar. Ketika kesiapan belajar baik, pembelajaran yang diberikan guru menjadi lebih mudah dipahami (Yusuf & Hartati, 2014).

Dari hasil temuan peneliti yang dilakukan terlihat adanya peningkatan kesiapan belajar dari pemanasan statis-dinamis dengan pemanasan *instant activity* dari kedua pemanasan tersebut memiliki peningkatan yang berbeda. Jika dibandingkan dari setiap tindakannya peserta didik yang menggunakan pemanasan statis dinamis kesiapan belajarnya baru dikatakan siap itu pada siklus ke 2 dikarenakan pada saat melakukan pemanasan statis-dinamis peserta didik masih banyak yang gerakannya tidak serius, masih kurang bersemangat dan bahkan masih ada peserta didik yang mengganggu temannya. Sehingga dengan menggunakan pemanasan statis-dinamis, kesiapan belajar dikatakan siap itu pada siklus 2. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tirtana & Hartati, 2022) Pada fakta lapangan menunjukan siswa masih kurang semangat dan maksimal saat melakukan peregangan atau pemanasan statis-dinamis. Pemanasan berupa permainan kecil tentu mengandung gerakan yang cepat sehingga akan membuat siswa akan bergerak lebih cepat dan terus menerus hal ini

mengakibatkan siswa akan belajar tentang hal kecepatan, kekuatan, kelincahan dan daya tahan. Pemanasan yang tepat dapat ditandai dengan meningkatkannya suhu tubuh sehingga akan memperlancar peredaran darah yang menyebabkan aliran darah oksigen dalam tubuh lancar, selain itu memperbaiki kontraksi otot sehingga dapat mencegah cedera otot.

Sesuai dengan peserta didik yang menggunakan pemanasan *instant activity* disaat dimulai nya pemanasan mereka sangat antusias untuk melakukan pemanasan tersebut dan bersemangat untuk bergerak, kemudian selain itu juga dengan pemanasan *instant activity* peserta didik dapat melatih kelincahan, berpikir kritis, dan juga melatih pengambilan keputusan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tirtana & Hartati, 2022) Pemanasan yang menarik penting diberikan kepada siswa agar siswa melakukan aktivitas pemanasan dengan bersungguh-sungguh. Kesiapan siswa dalam melakukan pemanasan yang menarik yakni ditandai dengan siswa bersemangat dalam melakukan aktivitas pemanasan. Dalam hal ini pemanasan berbentuk permainan kecil juga membuat siswa untuk bertindak dan berpikir analitis dikaitkan dengan pola lingkungan dan pola pergerakan siswa. Siswa yang melakukan pemanasan dengan permainan kecil membuat siswa berada dalam kondisi untuk berpikir cermat sehingga merangsang otak untuk memberikan respon yang tepat. Selain itu pemanasan berupa permainan kecil membuat siswa juga belajar tentang kesiapan hal ini menjadikan kondisi siswa lebih siap secara fisik untuk melaksanakan aktivitas yang cukup berat.

Jika dilihat dari setiap tindakan atau pertemuannya peserta didik yang menggunakan *instant activity* kesiapan belajarnya lebih siap dari siklus 1 tindakan 2. Dengan begitu pemanasan statis-dinamis dan pemanasan *instant activity* berpengaruh terhadap kesiapan belajar peserta didik, hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan antara peningkatan kesiapan belajarnya. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tirtana & Hartati, 2022) Hasil uji coba pada bersekala yang lebih besar mendapatkan hasil rata-rata denyut nadi 81% yang dilakukan sesudah pemanasan, dari data tersebut menguatkan bahwasanya pemanasan menggunakan game dapat menjadi cara yang efektif.

4.2.2 Peningkatan Hasil Belajar melalui Pemanasan Statis-Dinamis dan *Instant Activity*

Hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh melalui proses belajar mengajar. Keberhasilan belajar peserta didik dapat dilihat melalui prestasi belajarnya. Prestasi belajar merupakan gambaran hasil belajar selama peserta didik mengikuti proses belajar mengajar pada jenjang yang diikutinya (Indrawathi et al., 2021)

Dari hasil temuan peneliti terlihat adanya peningkatan dari hasil belajar peserta didik pada proses pelaksanaan kegiatan pemanasan statis-dinamis dan pemanasan *instant activity* dalam pembelajaran variasi pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif mengoper, memberhentikan, menggiring dan menendang bola dalam permainan invasi (*soccer league games*) dengan mengukur keterampilan bermainnya. Peneliti memberikan pemanasan yang berbeda pada setiap kelasnya untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemanasan terhadap hasil belajar peserta didik.

Peneliti menemui perbedaan dari setiap kelasnya, melihat kelas yang menggunakan pemanasan statis-dinamis hasil pengukuran keterampilan bermainnya dari siklus 1 sampai siklus 2 tindakan 2 jika sesuai dengan kriteria persentase KKM dikategorikan kurang. Seperti yang dijelaskan oleh (Yusuf & Hartati, 2014) bahwa dengan kelompok peserta didik yang menggunakan pemanasan statis-dinamis terjadinya penurunan. Karena melihat dari kesiapan belajar nya peserta didik yang menggunakan pemanasan statis-dinamis dikatakan siap itu pada siklus 2 sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. dan jika melihat catatan lapangan pada saat setiap pertemuannya peserta didik yang menggunakan pemanasan statis-dinamis ini banyak yang masih tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan gerakannya, dan masih ada yang mengganggu temannya. Hasil penemuan dilapangan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf & Hartati, 2014) bahwa saat melakukan pemanasan statis-dinamis masih banyak peserta didik yang melakukannya tidak dengan serius dan tidak bersungguh-sungguh karena pemanasan yang digunakan kurang bervariasi dan monoton. Sehingga waktu banyak yang terbuang sia-sia pada kegiatan pemanasan, karena hal tersebut membuat peserta didik menjadi kurang siap

menerima materi saat pembelajaran.

Menurut Kohnstamm (dalam Yusuf & Hartati, 2014) Pemanasan permainan ini berdasarkan pada gejala nyata. Semua permainan diliputi oleh suasana tertentu yang disebut suasana bermain. Permainan ini memiliki kebebasan, harapan, dan kesenangan. Sebelum mengajarkan isi inti, perlu dilakukan pemanasan dalam bentuk permainan untuk meningkatkan respon siswa. “Permainan dapat dijadikan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak dalam bentuk gerak, sikap dan tindakan.”

Jika melihat hasil kelas yang menggunakan pemanasan *instant activity* hasil pengukuran keterampilan bermainnya dari siklus 1 sampai siklus 2 tindakan 2 jika sesuai dengan kriteria persentase KKM dikategorikan **baik**. Karena melihat dari kesiapan belajarnya peserta didik yang menggunakan pemanasan *instant activity* ini sudah dikatakan siap pada siklus 1 sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf & Hartati, 2014) adanya peningkatan yang signifikan dari *pre test* dan *post test* untuk kelompok eksperimen karena saat pemanasan dikemas menjadi lebih menarik dengan menggunakan permainan sehingga peserta didik lebih senang dan bersemangat.