

ABSTRAK

Pemanasan adalah suatu kegiatan tubuh yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan-kegiatan yang lebih berat lagi. Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang perlu dipertahankan dan dilestarikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi dan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah kelas VIII A MTs AL-Musyawah, sampel berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan tes denyut nadi, tes pengukuran denyut nadi selama satu menit dan instrumen jumlah waktu aktif belajar pendidikan jasmani beserta pengolahan data yang diadopsi oleh Suherman dan pengolahan data SPSS. Berdasarkan analisis pengolahan data dan pembahasan diperoleh rata-rata gain score denyut nadi pretest 54,55 dan posttest 49,60. Uji normalitas pretest denyut nadi nilai sig = 0,431 = 43,1% > 5% dan posttest nilai sig = 0,109 = 10,9% > 5%. Uji homogenitas denyut nadi = (0,824) > 0,05; maka data pretest dan posttest homogeny. Uji hipotesis denyut nadi t-hitung (3,720) > t-tabel (1,73) dapat disimpulkan pemanasan permainan tradisional terdapat pengaruh yang signifikan terhadap denyut nadi. Nilai probabilitas 0,000 < 0,05; maka Ho ditolak. Kesimpulannya pemanasan permainan tradisional terdapat pengaruh denyut nadi secara signifikan. Rata-rata keaktifan gerak pretest 42,90 dan posttest 27,95. Uji normalitas pretest keaktifan gerak nilai sig = 0,679 = 67,9% > 5% dan posttest nilai sig = 0,130 = 13,0% > 5%. Uji homogenitas keaktifan gerak nilai sig = (0,066) > 0,05; maka data pretest dan posttest homogeny. Uji hipotesis keaktifan gerak t-hitung (8,351) > t-tabel (1,73) dapat disimpulkan pemanasan permainan tradisional dapat meningkatkan keaktifan gerak. Nilai probabilitas 0,000 < 0,05; maka Ho ditolak. Kesimpulannya pemanasan permainan tradisional meningkatkan keaktifan gerak siswa.

Kata kunci : Pemanasan, Permainan Tradisioanal, Denyut Nadi, Keaktifan Gerak.