

DAMPAK PENGGUNAAN PERMAINAN KECIL PADA SISWA DALAM MENCAPAI TUJUAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Agus Himawan^{1*}, Septyaningrum Putri¹, Heni Yuli¹

¹Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan

e-mail: agus@stkipgri-bkl.ac.id

Abstract: Education is a learning process for individuals to have an understanding of something, and make someone critical in thinking. Physical education is an educational process that utilizes physical activity that results in changes in the quality of individuals, both physically, mentally, and emotionally. Teachers must have fun learning strategies and can motivate students to follow every learning process that takes place. The game becomes a medium of movement activity during learning. Children's behavior in everyday life and at play have similarities, such as how to solve problems, make decisions, and also communicate. The game in question is a small game that can be modified as needed during the implementation of learning. Small games that are modified by taking into account the needs and interests of students will have a big influence on their growth and development. Physical fitness and student health can also be achieved through small games contained in Physical Education, Sports, and Health learning.

Keyword: fitness; small game

Abstrak: Pendidikan merupakan proses pembelajaran kepada individu agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu, serta menjadikan seseorang kritis dalam berpikir. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. Guru harus memiliki strategi pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi siswa untuk mengikuti setiap proses pembelajaran yang berlangsung. Permainan menjadi sebuah media aktivitas gerak pada saat pembelajaran. Tingkah laku anak dalam kehidupan sehari-hari dan pada saat bermain memiliki kesamaan, seperti bagaimana cara memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan juga berkomunikasi. Permainan yang dimaksud adalah permainan kecil yang dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan saat pelaksanaan pembelajaran. Permainan kecil yang dimodifikasi dengan memperhatikan kebutuhan dan minat siswa akan memiliki pengaruh besar pada masa pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kebugaran jasmani dan kesehatan siswa juga dapat tercapai melalui permainan kecil yang terdapat dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Kata kunci: kebugaran; permainan kecil



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju ke arah peradaban manusiawi dan lebih baik (Sujana, 2019). Pendidikan merupakan suatu pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan baik. Pendidikan merupakan proses pembelajaran kepada individu agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu, serta menjadikan seseorang kritis dalam berpikir. Pendidikan Indonesia lebih mengedepankan pembangunan karakter, sikap, dan nilai-nilai filosofis Indonesia (Zein, 2021).

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional diperlukan suatu kesatuan dari berbagai komponen dalam sistem pendidikan untuk membentuk pribadi yang unggul dan berkualitas di berbagai bidang, sehingga dibutuhkan peran dari masing-masing mata pelajaran yang inovatif dan kreatif dalam pelaksanaan proses pembelajarannya, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan

yang seimbang (Bastomy, 2019).

Guru harus memiliki strategi pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi siswa untuk mengikuti setiap proses pembelajaran yang berlangsung. Guru akan menghadapi berbagai karakter siswa, sehingga seorang guru diharapkan dapat memilih model pembelajaran yang tepat. Siswa akan merasa senang apabila tidak ada unsur paksaan pada dirinya untuk mengikuti pelajaran tersebut. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru dalam meningkatkan motivasi salah satunya yaitu dengan membuat pembelajaran dengan lebih menarik dan disukai oleh peserta didik salah satunya dengan menggunakan media permainan kecil (Sahroni & Sasmita, 2016).

Permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan gerak seseorang. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak hanya berguna menguasai cabang olahraga tertentu, tetapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Permainan kecil juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK serta dapat menanamkan nilai yang terkandung di dalamnya (Mudzakir, 2020). Peraturan yang digunakan dalam permainan kecil adalah tidak baku, sehingga dapat membuat seorang anak merasa senang pada saat mempraktikannya. Permainan kecil dapat dilakukan dimana saja sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada saat itu.

METODE

Penelitian yang dilakukan

adalah jenis penelitian *literatur review*. Metode *review* dipilih dengan tujuan untuk mencari jawaban dari sebuah permasalahan tentang bagaimana dampak dari optimalisasi permainan kecil terhadap pembelajaran.

Adapun pertanyaan pada penelitian ini “Apa saja dampak siswa melalui permainan kecil dalam pembelajaran PJOK” kemudian dilanjutkan dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu dengan ketentuan syarat.

Kriteria Inklusi:

- Literatur dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
- Jurnal dengan *open access*
- Jurnal dengan 10 tahun terakhir
- Jurnal dengan bahasan utama mengenai permainan kecil dan pembelajaran PJOK

Kriteria Eksklusi:

- *Conference paper*
- *Report*

Proses pencarian literatur dilaporkan dalam teknik analisa jurnal menggunakan matriks sintesis dengan membuat sebuah tabel yang terdiri dari kolom sumber rujukan hingga hasil temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun dari hasil proses *review* peneliti menemukan 24 jurnal ditemukan, diantaranya 8 jurnal penelitian internasional dan 16 jurnal nasional. Kemudian dari proses *review* ulang kembali yang sesuai disesuaikan dengan judul dan permasalahan penelitian menjadi 17 jurnal.

Sumber:

Afandi, M. W., 2017

Sampel:

37 siswa kelas V MI NU

Metode:

Eksperimen

Intervensi:

pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani,

Hasil Temuan:

Tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas V MI Nahdlatul Ulama Candi Sidoarjo. Hal tersebut dibuktikan dari hasil perhitungan uji-t terdapat nilai $t_{hitung} -1,870 < t_{tabel} 1,697$ dengan nilai signifikan $0,071 > taraf\ signifikan\ 0,05$.

Sumber:

Finalosa, F., 2014

Sampel:

20 siswa SMP kelas 8

Metode:

Eksperimen

Intervensi:

pemberian permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran bolabasket

Hasil Temuan:

Hasil penelitian yang didapat adalah terdapat pengaruh pemberian permainan kecil dalam pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran bolabasket ditunjukkan dari perhitungan uji-t bahwa nilai $t_{hitung} (2,246) > t_{tabel} (2,021)$ dengan menggunakan taraf signifikan 5%

Sumber:

Lusianti, S. 2015

Sampel:

siswa SMA kelas 11

Metode:

Metode eksperimen dengan bentuk desain Randomized Control Group Pretest-Posttest

Intervensi:

permainan sebagai bentuk pemanasan

Hasil Temuan:

Pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Sumber:

Gustiawati, R. 2017

Sampel:

34 siswa SD kelas 6

Metode:

Metode deskriptif, penelitian lanjutan

Intervensi:

Metode pemberian permainan kecil pada pemanasan

Hasil Temuan:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan diterapkannya materi model permainan kecil di dalam pemanasan dapat meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebanyak 93,09% menyatakan setuju dan 6,91% menyatakan tidak setuju.

Sumber:

Hesti, Yose & Ridwan.,2016

Sampel:

50 siswa MTsN

Metode:

Penelitian Deskriptif

Intervensi:

Penerapan permainan kecil pada pembelajaran Penjas Orkes

Hasil Temuan:

Dari hasil ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil akan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan juga dapat meningkatkan intelektual siswa.

Sumber:

Machrus, A & Cristina, S., 2018

Sampel:

32 siswa Sekolah dasar kelas V

Metode:

Eksperimen

Intervensi:

Penerapan model permainan kecil terhadap kemampuan motorik siswa

Hasil Temuan:

tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan uji T yaitu nilai nilai t_{hitung} sebesar $0,15 \leq t_{tabel}$ 1.753.

Sumber:

Nur Cahyo, A., 2019

Sampel:

87 Siswa Sekolah Dasar

Metode:

Metode *research and development*

Intervensi:

Model permainan sirkuit kardio

Hasil Temuan:

Hasil respon anak menunjukkan bahwa sebagian besar sangat tertarik dan merasa senang dengan pengembangan model permainan sirkuit kardio yang diajarkan, sehingga anak dapat bergerak

secara efektif dalam pelaksanaan permainan.

Sumber:

Rustiadi, T., Qomarullah. 2015

Sampel:

5 Sekolah Dasar

Metode:

Metode *research and development*

Intervensi:

Pengembangan 5 model pembelajaran gerak berbasis permainan

Hasil Temuan:

Model pengembangan penelitian memiliki dampak positif terhadap tingkat ketuntasan belajar pada siswa

Sumber:

Sahroni, B., Christina, S,Y. 2016

Sampel:

Siswa 33 SMA kelas XI

Metode:

Penelitian Tindakan kelas, metode eksperimen, desain pre-test & post-test

Intervensi:

Pengaruh penerapan permainan kecil terhadap motivasi mengikuti pembelajaran penjas

Hasil Temuan:

ada Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Pulung, Kabupaten Ponorogo. Hasil analisa statistik didapatkan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ sebesar $3,741 \geq 1,697$ dengan $Sig = 0,001 \leq \alpha = 0,05$

Sumber:

Saifu, Karauki, dkk. 2021

Sampel:

10 mahasiswa, Universitas Holu Oleo

Metode:

Metode Penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design

Intervensi:

Samples of swimming exercises were speed records with a frequency of 3 times a week and carried out for 6 weeks

Hasil Temuan:

concluded that there was a significant effect of small game training on the freestyle swimming speed for Sport Science Student of Halu Oleo University normality and homogeneity test data analysis showed a significance value of $p > 0.05$, T-test results showed a significance value of $p > 0.05$ with a calculated F value of 63.119 and an F table of 5.296

Sumber:

Sovens, E. 2018

Sampel:

58 siswa Sekolah Dasar

Metode:

Penelitian Deskriptif

Intervensi:

Pelaksanaan permainan kecil dalam pembelajaran penjas

Hasil Temuan:

Tingkat capaian motivasi siswa mencapai 85% artinya bahwa untuk melaksanakan modifikasi permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes, motivasi yang ada pada siswa tersebut baik motivasi intrinsic maupun motivasi ekstrinsik di SD Negeri 27 Pangian sudah sangat baik.

Sumber:

Stanojevic, I, Milankovic, D. 2013.

Sampel:

30 siswa sekolah dasar

Metode:

Penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest*

Intervensi:

Pemberian jenis permainan kecil untuk pengembangan kecepatan dan kekuatan

Hasil Temuan:

The results indicated statistically significant effect of the work on the experimental group in both motor dimensions

Sumber:

Wahyu, M., Sasmita, C., Y. 2017

Sampel:

37 siswa SD

Metode:

Penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest*

Intervensi:

Pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa dalam pembelajaran Penjas

Hasil Temuan:

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa tidak ada pengaruh permainan kecil terhadap minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas V MI Nahdlatul Ulama Candi Sidoarjo

Merujuk literatur jurnal penelitian diatas, dapat kita bahas tentang peran ataupun optimalisasi permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan.

Pengaruh Permainan Kecil Meningkatkan Motivasi Belajar

Sovenski (2018) menyatakan dalam penelitiannya bahwa tingkat capaian motivasi siswa mencapai 85% Artinya bahwa untuk melaksanakan modifikasi permainan kecil

dalam pembelajaran Penjasorkes, motivasi yang ada pada siswa tersebut baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik di SD Negeri 27 Pangian sudah sangat baik.

Ada pengaruh permainan kecil terhadap motivasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa XI SMA Negeri 1 kecamatan Pulung, kabupaten Ponorogo (Sahroni, & Sasmita, 2016).

Penerapan permainan kecil akan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan juga dapat meningkatkan intelektual siswa (Aidi, Yulifitri, & Edwarsyah, 2016).

Peran Permainan Kecil Terhadap Perkembangan Motorik

Pengembangan permainan kecil sirkuit dapat mencapai index kebugaran jasmani yang baik, bukan sekedar itu namun rasa gembira dan senang dapat dirasakan sehingga aktivitas fisik sesungguhnya tidak dirasakan (Cahyo, 2019).

SIMPULAN

Melalui permainan, anak-anak bisa mengenal lingkungan sekitar, mendapatkan teman baru dan juga berolahraga. Permainan yang dimaksud adalah permainan kecil yang dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan saat pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Guru harus membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, sehingga siswa tidak merasa bosan pada saat proses pembelajaran. Kebugaran jasmani dan kesehatan siswa juga dapat tercapai melalui

permainan kecil yang terdapat dalam pembelajaran Pendidikan jasmani,

olahraga, dan kesehatan sehingga tujuan umum dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. W. (2017). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Mi Nahdlatul Ulama Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2).
- Aidi, Z., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Menerapkan Permainan Kecil Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 19(1), 41-49.
- Bastomy, R. Y. (2019). Pengaruh Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar Pukulan Lob Forehand Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Cahyo, A. N. (2019). Pengembangan Model Permainan Sirkuit Kardio Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 6-9 Tahun. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 11-17.
- Finalosa, F. (2014). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Babadan, Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Gustiawati, R. (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.
- Lusianti, S. (2015). Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 32-40.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Dicky Oktora Mudzakir*, 10(1), 44-49.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.

- Sahroni, B. & Sasmita, C. (2016). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 674-678
- Sovens, E. (2018). Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 96-107.
- Zein, M. F. (2021). *Adab sebelum Ilmu: Membangun Indonesia dengan Pendidikan dan Pembangunan Karakter Bangsa*. Mohamad Fadhilah Zein Digital Publishing.