



## Penerapan Permainan Tradisional Galah Asin (Gobak Sodor) Dalam Pemanasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Muhammad Fajri Nawawi<sup>1</sup>, Bambang Ismaya<sup>2</sup>, Rolly Afrinaldi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Universtas Singaperbangsa Karawang

<sup>2</sup>Dosen Universtas Singaperbangsa Karawang

### Abstract

Received: 21 Desember 2022

Revised: 23 Desember 2022

Accepted: 26 Desember 2022

The purpose of making this thesis is to find out the interest in applying the traditional game of galah salty in warm-up physical education learning. This research was conducted at MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang with a sample of 80 students who were taken as evenly as possible from students in class VII, VIII and IX with a sampling technique that used probability sampling. The research method uses a survey method with a quantitative approach with percentages. The data collection techniques used in this study were documentation and questionnaires. There are stages in this research, namely surveys by participating in teaching students so that they are closer to research objectives while taking documentation, conducting questionnaires with the help of Google from and WhatsApp groups. As for the results of the questionnaire data that has been answered by the respondents, most of the respondents have a high interest as many as 73 student respondents or 91% of the total respondents and 8% or 6 student respondents have quite high interest in the traditional galah salty game and the remaining only 1% or 1 respondent who has a very high interest in the traditional salty galah game, while the interest in this salty galah traditional game is low, very low has a result of 0% of all respondents. So it can be concluded that "there is a significant influence of interest on students' interest in the application of traditional galah salty games in warming up physical education learning at MTS Miftahul Huda Tegalwaru, Karawang regency.

**Keywords:** Traditional game of galah salty, warming up, Interest of students and physical education.

(\*). Corresponding Author: [fajri@gmail.com](mailto:fajri@gmail.com)

**How to Cite:** Nawawi, M., smaya, B. I., & Afrinaldi, R. (2023). Penerapan Permainan Tradisional Galah Asin (Gobak Sodor) Dalam Pemanasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 264-278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7527543>

## PENDAHULUAN

Melihat perkembangan pembelajaran penjas dalam pengembangan dan peningkatan kualitas pembelajaran di sekolah, pembelajaran pendidikan jasmani selama ini dinilai masih belum maksimal memenuhi tujuan utama pembelajaran. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah proses mendidik individu atau anggota masyarakat secara sadar dan sistematis yang dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan, keterampilan, kecerdasan, keharmonisan dan perkembangan kepribadian.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.(Subekti Nuriska et al., 2020 : 56). Menurut Rahayu E.T (2016 : 1). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan

nilai (sikap – mental – emosional – spiritual – sosial ), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta pengembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap.(Prasetyo et al., 2019: 2) Peranan Pendidikan Jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan menurut Dr. Bambang ismaya yang dikutip dari (Mardi Maulana et al., 2020: 67). Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, hal ini berarti penjas bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk, tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. (Mardi Maulana et al., 2020: 20).

Dapat diartikan sebagai bantuan perkembangan melalui kegiatan belajar secara psikologis belajar dapat diartikan sebagai proses memperoleh perubahan tingkah laku (baik dalam kognitif, efektif, maupun psikomotor) untuk memperoleh respon yang diperlukan dalam interaksi dengan lingkungan secara efisien.

Tujuan pendidikan jasmani yang dilakukan seorang guru dalam proses belajar mengajar harus alur pada tujuan kurikulum, paham makna dan penerapan teknik dasar permainan tradisional guru diharapkan dapat menjelaskan dan menerapkan tujuan pembelajaran secara spesifik supaya mudah diamati. Peran guru dan tujuan dalam kegiatan belajar mengajar terutama penjas adalah mendidik dan mengajar siswa, selain itu guru juga berperan sebagai korektor, pemberi informasi perkembangan ilmu pengetahuan, organisator, pendorong siswa semangat dan aktif belajar, pembimbing, dan juga sebagai evaluator proses belajar yang diberikan pada siswa.(Guru et al., 2017 : 93)

Ada tiga aspek yang menjadi bahan penilaian yaitu: aspek kognitif,afektif dan psikomotorik Adapun maksud keterampilan kognitif adalah suatu proses berpikir untuk memecahkan masalah atau mengambil sebuah keputusan dari yang abstrak ke yang konkret dengan melihat keadaan lingkungan sekitar. Afektif berhubungan dengan emosi seperti perasaan, nilai, apresiasi, motivasi,dan sikap. Dan kemampuan psiko-motorik melibatkan gerak adaptif (adaptive movement) atau gerak terlatih dan keterampilan komunikasi berkesinambungan (non-discursive communication).(Hendra Setyawan & Dimiyati, 2017: 168)

Dan peranan Guru sangat penting memperhatikan dan menyesuaikan pembelajaran penjas dengan membuat murid bersemangat dan minat belajar yang tinggi dalam proses pembelajaran penjas penerapan permainan tradisional dalam pemanasan bisa jadi opsi. Permainan suatu kegiatan yang bersifat menyenangkan dan lebih press memiliki aturan berdasarkan kesepakatan bersama untuk memberikan pengalaman belajar.

Minat itu sendiri iyalah ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pelajaran termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori

untuk mencapai suatu tujuannya. minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. (Imansyah, 2018: 693)

Permainan itu sendiri menjadi media menarik minat dalam aktivitas gerak disaat pembelajaran Penjas berlangsung karena menjadi daya tarik sendiri bagi siswa dan siswi, oleh karena itu permainan dapat menjadi solusi dalam Penjas terutama saat pemanasan sebelum materi inti. (Kurnia & Septiana, 2020: 91). Adapun permainan tradisional ialah permainan yang tumbuh dan berkembang di tengah tengah masyarakat pada zaman dulu permainan yang sederhana mudah di mainkan olah semua kalangan usia dan turun temurun di wariskan dari generasi ke generasi.

Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya, dimana pada prinsipnya permainan dapat dilakukan oleh siapapun peminatnya, baik anak maupun dewasa. (Ari Wibowo Kurniawan, 2019: 7). Permainan tradisional merupakan permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma yang luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan sehari-hari. (Latif et al., 2019: 84)

Jadi Proses pembelajaran pendidikan jasmani di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang memiliki masalah dengan peserta didik kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam pemanasan. Mts Miftahul Huda Tegalwaru salah satu sekolah yang terakreditasi (A) yang menjaring peserta didik baru melalui jalur prestasi non-akademik maupun jalur prestasi akademik. Mts Miftahul Huda Tegalwaru merupakan salah satu sekolah madrasah Tsanawiyah ( MTS ) yang terletak di Kecamatan tegalwaru, kabupaten karawang. Madrasah Tsanawiyah adalah jenjang pendidikan madrasah formal kedua, setelah Madrasah Ibtidaiyah, yang memiliki kekhasan bercirikan Islam. Jenjangnya setingkat dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan pengelolaannya di bawah Kementerian Agama RI. (Direktorat KSKK Madrasah Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, 2019)

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang memiliki masalah dengan peserta didik kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam pemanasan, sehingga menerapkan olahraga tradisional untuk memodifikasi pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu permainan galah asin jika dilihat dari cara permainan diterapkan pada pemanasan pembelajaran jasmani karakteristik permainan yang bisa dianggap bisa mendukung pembelajaran pendidikan jasmani, karena memiliki nilai- nilai afektif gotong royong, kerja sama dan lain nya, dan dari segi psikokinetik, memiliki persyaratan kinetik yang bagus, karena di dalamnya siswa dituntut untuk berlari, mengayun tangan melatih kordinasi gerak dan lain nya, yang membantu siswa lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan pemanasan dengan olahraga tradisional.

Pemanasan itu sendiri merupakan bagian tahapan aktifitas olahraga, selain latihan inti atau materi inti dalam pembelajaran penjas dan pendinginan. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan latihan inti, sementara pendinginan dilakukan setelah melakukan latihan inti. Pemanasan bertujuan untuk meregangkan otot dan persendian serta meningkatkan distribusi peredaran darah. Dengan regangnya otot dan persendian, peredaran darah akan semakin lancar, akan berdampak pada sistem kerja sirkulasi darah dari dari jantung ke seluruh tubuh akan lancar. Pembentukan sistem energi yang lancar akan membuat siswa akan lebih adaptif terhadap bentuk-bentuk kegiatan gerak inti yang cepat dan berat.

Menurut Yudanto pemanasan adalah jenjang aktivitas yang dilakukan sebelum memulai aktivitas berolahraga. Pemanasan sangatlah penting, sebelum memulai kegiatan inti dalam berolahraga, pemanasan memiliki fungsi sebagai tahapan dalam menghangatkan

suhu tubuh terutama otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. (Yudanto, 2017: 6) Pemanasan merupakan gerakan peregangan dan pelepasan sebelum melakukan latihan atau olahraga utama sehingga otot-otot tubuh meregang dan lemas sehingga ketika melakukan olahraga/ latihan utama tidak mengalami kram atau kejang otot. (Abdul Latif Rusdi, 2018: 466) Pemanasan merupakan awal menuju latihan inti, jika pemanasan yang dilakukan menyenangkan maka latihan inti akan menyenangkan begitu pula sebaliknya jika pemanasan tidak menyenangkan bagi siswa maka pada latihan inti juga tidak akan menyenangkan. (Susanto et al., 2021: 164)

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti ingin mengsurvei Seberapa besar pengaruh minat penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan untuk masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru penjas dan pihak terkait terutama proses pembelajaran penjas dan kegiatan olahraga. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL GALH ASIN (GOBAK SODOR) DALAM PEMANASAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI”. Selain itu, permainan tradisional ini dalam proses pembelajaran belum pernah di terapkan di MTS Miftahul Huda Tegalwaru kabupaten karawang ini jadi peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar respon minat dalam penerapan permainan tradisional galah asin ini dalam pemanasan.

## **METODE**

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data. Adapun yang dimaksud metode yang tepat itu sendiri seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono megatakan bahwa: “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan”. (sugiono, 2017: 33)

Dari kutipan di atas, dapat diartikan kembali bahwa metode merupakan suatu cara yang dipergunakan teknik dan alat-alat tertentu sehingga memperoleh hasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah Metode Survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif.

Metode survei adalah suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner atau wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu Tindakan. (Izzul Islamy, 2019: 1)

Dapat disimpulkan metode penelitian survei merupakan satu metode penelitian yang teknik pengambilan datanya dilakukan melalui pertanyaan tertulis atau lisan dengan ambil kesimpulan dari hasil respon dari populasi yang di tuju.

pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. . (Jayusman , 2020: 15). Pendekatan ini juga dihubungkan dengan variabel penelitian yang

memfokuskan pada masalah-masalah terkini dan fenomena yang sedang terjadi pada saat sekarang dengan bentuk hasil penelitian berupa angka-angka yang memiliki makna.

Menurut Sugiono yang dikutip dari . (Jayusman , 2020: 15) Penelitian kuantitatif deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan cara mencari informasi berkaitan dengan gejala yang ada, dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan.

Tipe penelitian deskriptif kuantitatif, sebaliknya menyajikan tahap yang lebih lanjut dari observasi. Setelah memiliki seperangkat skema klasifikasi, peneliti kemudian mengukur besar atau distribusi sifat-sifat itu diantara anggota-anggota kelompok tertentu. Hal ini muncul peranan teknik-teknik statistik seperti distribusi frekuensi, tendensi sentral, dan dispersi. (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018 : 85)

Berdasarkan pendekatan yang mendasarinya Pendekatan kuantitatif Deskriptif seperti penjelasan diatas mementingkan adanya variabel-variabel sebagai obyek penelitian. Dimana variabel peneliti ingin survei meneliti dengan penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan dalam pembelajaran penjas di MTS Miftahul Huda tegalwaru.

## **Populasi**

Pelaksanaan penelitian tidak akan lepas dari objek yang akan diteliti karena melalui objek yang diteliti tersebut akan diperoleh variabel-variabel yang merupakan permasalahan dalam penelitian dan diperoleh suatu pemecahan masalah yang akan menunjang keberhasilan penelitian.

Menurut Sugiyono “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik kesimpulannya,” (sugiyono, 2017: 37). Populasi yang di tetapkan peneliti dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang dengan jumlah keseluruhan 801 siswa

## **Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik yang digunakan yaitu Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel, sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisirkan penelitian sampel.(sugiono, 2017 : 37).

Dalam pengambilan sampel jika subyeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, namun jika subyeknya lebih dari 100, maka sampel yang diambil antara 10-15% atau 20%-25% atau lebih.(Saleh & Sakria Malinta, 2020: 60)

Adapun yang menjadi teknik dari penelitian ini yaitu menggunakan Probability Sampling teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini merupakan teknik yang memungkinkan peneliti atau evaluator untuk membuat generalisasi dari karakteristik sampel menjadi karakteristik populasi. Probability sampling ada beberapa macam Teknik pengambillan sempel yang saya akan gunakan yaitu Sampling Simple Random Penyampelan

acak sederhana, dimaksudkan bahwa sebanyak  $n$  sampel diambil dari populasi  $N$  dan tiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terambil. (Retnawati, 2017: 2)

Dari pendapat di atas siswa yang menjadi sampel dari penelitiannya itu siswa kelas VII MTS Miftahul Huda dengan jumlah siswa 801 karna populasi lebih dari 100 maka peneliti hanya mengambil 10% dari keseluruhan populasi ya itu 801 siswa sehingga jumlah sampel yang di ambil adalah  $10\% \times 801 = 80$  siswa.

Untuk penentuan ukuran jumlah sampel karena Jumlah siswa 801 tidak mungkin diambil semua. Agar semua kelas terwakili teknik pengambilan sampel, dengan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Alasan menggunakan teknik ini karena yang menjadi populasi dalam penelitian ini siswa MTS Miftahul huda Tegaslwaru yang terbagi ke dalam 19 kelas.

Agar semua kelas dapat terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing kelas dengan proporsi setiap kelas tidak jauh berbedaa. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan cara undian. Alasan menggunakan undian adalah bagi peneliti cukup sederhana dan memungkinkan ketidakadilan dapat dihindari.

### **Desain Penelitian**

Disain penelitian jelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai bahan untuk membuat laporan. (Jayusman et al., 2020 : 15) Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode survei adalah suatu metode dimana dalam pengumpulan datanya bisa menggunakan kuesioner atau wawancara yang didapat dari sampel berupa orang, yang mana dari data tersebut akan dapat mewakili suatu populasi tertentu sesuai dengan kepentingan penelitian, baik untuk mengetahui siapa mereka, apa yang mereka pikir, rasakan, atau kecenderungan suatu Tindakan. (Izzul Islamy, 2019: 1)

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk semua gejala yang di observasi dapat diukur dan di ubah menjadi angka-angka sehingga memerlukan statistik dalam menganalisis. pendekatan dengan menggunakan kuantitatif karena menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. (Jayusman , 2020: 15)

Dalam teknik pengumpulan data langkah awal yang dilakukan adalah menyesuaikan terlebih dahulu dengan tujuan informasi yang diperlukan. Kemudian menentukan fokus masalah yang akan diulas dalam penelitian. Dan setelah itu yang dilakukan adalah menentukan dan melakukan penjadwalan observasi obyek penelitian, dan pengambilan dokumentasi informasi yang dibutuhkan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

### **Instrumen Penelitaian**

Instrumen penelitian memegang peran penting dalam penelitian kuantitatif karena kualitas data yang digunakan dalam banyak hal ditentukan oleh kualitas instrument yang dipergunakan. Artinya, data yang bersangkutan dapat mewakili dan atau mencerminkan keadaan sesuatu yang diukur pada diri subjek penelitian dan si pemilik data ( Kuntum An Nisa Imania, 2019 : 35). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : metode kuesioner (angket) .

Alat pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dari sampel diperlukan alat yang disebut instrumen. Maka alat pengumpulan data yang digunakan sebagai alat untuk memecahkan atau menjawab

permasalahan dalam penelitian adalah kuesioner. Mengenai pengertian kuesioner, “Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya”.(LILI TAMPI, 2018: 38)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dikatakan bahwa kuesioner adalah seperangkat pernyataan yang harus di jawab oleh responden secara langsung untuk diungkapkan pengalaman yang telah dimilikinya. Adapun jenis angket yang penulis gunakan adalah jenis angket tertutup. Bersifat tertutup artinya kuesioner tersebut telah disusun atas pernyataan yang jelas, tegas, terbatas, kongkrit, lengkap dan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan yang diharapkan dan dialaminya.

kuesioner tertutup adalah sebuah angket atau kuesioner dengan penyajian pertanyaan dan pilihan jawaban yang dibatasi, sehingga responden tidak bisa leluasa memberikan jawaban sesuai yang mereka pikirkan.(Kustiyamegasari & Setyawan, 2020: 585) Dalam teknik pengumpulan data langkah awal yang dilakukan adalah menyesuaikan terlebih dahulu dengan tujuan informasi yang diperlukan. Kemudian menentukan fokus masalah yang akan diulas dalam penelitian. Dan setelah itu yang dilakukan adalah menentukan dan melakukan penjadwalan observasi obyek penelitian, dan pengambilan dokumentasi informasi yang dibutuhkan.

### **Analisis Data**

Analisis data upaya mencari data proses lapangan dengan berbagai persiapan pralapanan tentunya, menata secara sistematis hasil temuan di lapangan, menyajikan temuan lapangan, mencari makna, pencarian makna secara terus menerus sampai tidak ada lagi makna lain yang memalingkannya, di sini perlunya peningkatan pemahaman peneliti terhadap kejadian atau kasus yang terjadi.(Rijali, 2019: 4)

Untuk menganalisis data digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner dengan menggunakan skala likert. Metode Skala Likert merupakan metode yang digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan pengguna menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert pada Tahun 1932. Skala likert memiliki empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor atau nilai yang mempersentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap dan perilaku.(Setyawan & Walter, 2018: 56)

Skala pengukuran ini digunakan untuk mengklasifikasikan variabel yang akan diukur supaya tidak terjadi kesalahan dalam menentukan analisis data dan langkah selanjutnya. Pembuatan alat ukur ini menggunakan skala 4 yakni skala likert yang dimodifikasikan menjadi empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS) dengan menghilangkan alternatif jawaban R (Ragu-Ragu) kerana orang cenderung untuk memilih alternatif tersebut (alur tengah) dan tidak akan memilih jawaban ekstrim . Pemberian skor instrumen siswa dengan alternatif jawaban pernyataan ( + ) yaitu adalah sangat setuju = 4, setuju = 3, kurang setuju = 2, tidak setuju = 1 dan pemberian skor instrument dengan pertanyaan (-) sebalik nya yaitu sangan setuju = 1, setuju = 2, kurang setuju = 3 dan tidak setuju = 4

## **HASIL & PEMBAHASAN**

### **Penguji Statistik**

Hasi yang dilakukan yaitu dapat diperoleh hasil nilai maximum 158 dan Minimum 87 .adapun Mean hitunganya sebesar 123.96 . median 123 serta modus 1120. Penyebaran pada data tersebut dapat dilihat tabel sebagai 4.4 berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Uji statistik

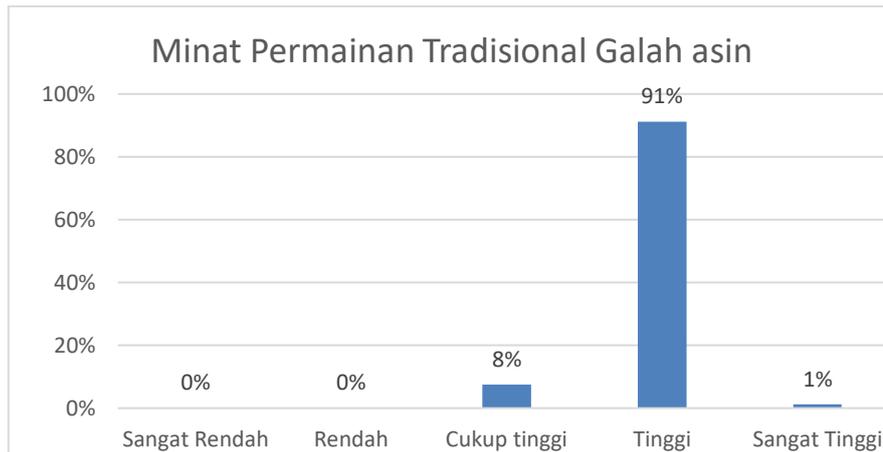
NO	Analisis Data	Hasil
1	Mean	77.48
2	Modus	75.00
3	Median	76.88
4	Maximum	97.50
5	Minimum	54.38

Distribusi frekuensi minat siswa terhadap permainan tradisional Galah Asian

Tabel 4. 2 Hasil Distribusi Frekuensi Minat siswa Terhadap Permainan Tradisional Galah Asin

NO	Persentase	Kategori	Frekuensi	%
1	0-20%	Sangat Rendah	0	0%
2	20,1-40%	Rendah	0	0%
3	40,1-70%	Cukup tinggi	6	8%
4	70,1-90%	Tinggi	73	91%
5	90,1-100%	Sangat Tinggi	1	1%
Total			80	100%

Distribusi Frekuensi Minat siswa terhadap permainan tradisional galah asin mununjukan bahwa frekuensi responden terbanyak terdapat pada persentase interval 70,1- 90% yaitu sebanyak 91% responden. Lebih jelas nya dapat di lihat pada gambar 4.2 :



Gambar 4. 1 Diagram Hasil Distribusi Frekuensi Minat siswa Terhadap Permainan Tradisional Galah Asin

### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurang minat yang kurang optimal dalam pembelajaran pendidikan penjas. Model pembelajaran yang kurang bervariasi sehingga kurang menarik perhatian minat siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani lebih jelasnya dalam melakukan pemanasan sebelum masuk materi inti. Berdasarkan permasalahan ini maka peneliti survei Penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan ini untuk mengetahui pengaruh minat siswa pada mata pembelajaran penjas di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang.

Penelitian ini menggunakan angket untuk mengetahui pengaruh minat terhadap responden yang di berikan pelakuan ini , terdapat 80 sampel atau 10% dari keseluruhan populasi 801 yang di ambil dari kelas VII,VIII,IX masing masing 2 sampai 3 orang yang di ambil secara undian dari Setiap kelas di sekolah MTS Miftahul Huda Tegalwaru dalam penelitian ini ikut mengajar pembelajaran penjas dengan 1 kali pertemuan setiap kelas dengan memberikan penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan sebelum masuk materi inti.

Setelah melakukan pertemuan penerapan permainan tradisional galah asin siswa mengisi angket dengan cara memakai media google form di kirim lewat grup whatsapp kelas dengan angket untuk mengetahui minat siswa untuk penerapan permainan tradisional galah asin ini.

Berdasarkan hasil angket yang telah di peroleh. Peneliti menggunakan SPSS Statistics 26, sebagai alat bantu mengolah nilai data yang telah dihasilkan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui data angket.

Hasil dapat di lihat dari table 4.4 yaitu dapat diperoleh hasil nilai tertinggi 97.50 dan terendah 54.38 .adapun Mean hitunganya sebesar 77.48. median 76.88 serta modus 75.55.

Adapun hasil data penyebaran angket yang sudah di jawab oleh responden bagian besar responden memiliki Minat yang tinggi sebanyak 73 siswa responden atau 91% dari total keseluruhan responden dan 8% atau 6 siswa responden cukup tinggi minat mereka terhadap permainan tradisional galah asin dan sisanya hanya 1% atau 1 responden yang sangat tinggi minat ketertarikan terhadap permainan tradisional galah asin, sedangkan minat terhadap permainan tradisional galah asin ini yang rendah ,sangat rendah mempunyai hasil 0% dari keseluruhan responden.

Maka dapat disimpulkan bahwa “ terdapat pengaruh ketertarikan bermakna kepada minat siswa terhadap penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan pembelajaran Pendidikan jasmani di MTS Miftahul Huda Tegalwaru kab.karawang.

## **KESIMPULAN**

Melihat hasil yang dilakukan di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Karawang. Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah dihitung dan survei oleh peneliti. terdapat pengaruh pada minat siswa dalam pemanasan dengan penerapan permainan tradisional galah asin ( gobak sodor) .Pengolahan data dibantu dengan microsoft excel dan spss tersebut dibuktikan dengan adanya minat yang tinggi terhadap penerapan permainan tradisional galah asin dalam pemanasan di pembelajaran penjas.

Berdasarkan hasil angket yang telah di peroleh. Peneliti menggunakan SPSS Statistics 26, sebagai alat bantu mengolah nilai data yang telah dihasilkan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui data angket.Hasil dapat di lihat dari table 4.4 yaitu dapat diperoleh hasil nilai tertinggi 97.50 dan terendah 54.38 .adapun Mean hitungnyanya sebesar 77.48. median 76.88 serta modus 75.55.

Terdapat pengaruh yang tinggi terhadap minat siswa dengan penerapan permainan tradisional galah asin (gobak sodor) dalam pemanasan pembelajaran pendidikan jasmnai. terbukti kebenarannya dengan hasil perhitungan yang bias di liat di table 4.5 dimana bagian besar responden memiliki Minat yang tinggi sebanyak 73 siswa responden atau 91% dari total keseluruhan responden dan 8% atau 6 siswa responden cukup tinggi minat mereka terhadap permainan tradisional galah asin dan sisanya hanya 1% atau 1 responden yang sangat tinggi minat ketertarikan terhadap permainan tradisional galah asin, sedangkan minat terhadap permainan tradisional galah asin ini yang rendah ,sangat rendah mempunyai hasil 0% dari keseluruhan responden.

Maka dapat disimpulkan bahwa, hasil ini menunjukkan penerapan permainan tradisional galah asin (gobak sodor) dalam pemanasan pembelajaran pendidikan jasmani di MTS Miftahul Huda Tegalwaru Kab.Karawang memiliki minat yang tinggi dari siswa di sekolah MTS Miftahul Huda Tegalwaru Kab.Karawan.

## **SARAN**

Dengan adanya permasalahan dan hasil pada penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu penulis sampaikan yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Hasil penelitian berpengaruh terhadap minat terhadap pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan yang positif terutama dalam pemanasan sbloom materi inti pembelajaran jasmani dan bisa di terapkan dalam proses pembelajaran kedepannya.
2. Kepada tenaga pengajar, dalam hal ini pengajar disarankan untuk bisa lebih Kreatif menerapkan pembelajaran yang sesuai dengan karakter peserta didik terutama pada materi pendidikan jasmani supaya menambah Ketertarikan dan minat siswa dalam mengikuti proses belajar.
3. Bagi peserta didik, diharapkan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani hingga dapat menumbuhkan semangat dan minat teman teman lain .
4. Bagi pihak sekolah, pihak sekolah dapat meningkatkan kedisiplinan siswa dan guru dalam proses pembelajaran sehingga proses KBM yang dilakukan akan berjalan dengan kondusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif Rusdi. (2018). PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI ALTERNATIF PEMANASAN OLAHRAGA SEKALIGUS PENINGKATAN FLEKSIBILITAS SISWA. Universitas Negri Medan.  
<http://digilib.unimed.ac.id/35708/1/Abdul%20Latif%20Rusdi.pdf>
- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33–39.  
<https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31375>
- Apriyanto, M. T., & Herlina, L. (2020). Analisis Prestasi Belajar Matematika pada Masa Pandemi Ditinjau dari Minat Belajar Siswa. *Seminar Nasional Dan Diskusi Panel Pendidikan Matematika*, 1, 135–144.  
<http://proceeding.unindra.ac.id/index.php/DPNPMunindra/article/view/4774>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Baskoro, F. Y., Moerjono, S., & Anggraheny, H. D. (2016). Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae pada Atlet Renang. *October*, 71–75.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/APKKM/article/viewFile/3337/3165>
- Cendana, H., & Suryana, D. (2021). Pengembangan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 771–778.  
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1516>
- Direktorat KSKK Madrasah Direktorat Jenderal Pendidikan Islam. (2019). KMA No 184 Tahun 2019 Tentang Pedoman Implement. Kementerian Agama Republik Indonesia. [https://www.ayomadrasah.id/2019/08/kma-184-tahun-2019-  
implementasi-kurikulum.html](https://www.ayomadrasah.id/2019/08/kma-184-tahun-2019-implementasi-kurikulum.html)
- Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. P. (2019). *buku-olahraga-dan-permainan-tradisional*. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/07/buku-olahraga-dan-permainan-tradisional.pdf>
- Elendiana, M. (2020). Upaya Meningkatkan Minta Baca Siswa Sekolah Dasar (Vol. 2). [file:///C:/Users/FAJRI/Downloads/572-Article Text-1103-2-10-  
20210119.pdf](file:///C:/Users/FAJRI/Downloads/572-Article%20Text-1103-2-10-20210119.pdf)
- Fazri Sobari. (2017). PENGARUH MINAT BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DI SMP NEGERI 1 JONGGOL.  
[https://www.bing.com/search?q=skripsi+minat+belajar+siswa&cvid=c3a3bc6  
8233e48d5b46bd06337fd2964&aqs=edge..69i57j0l8.7552j0j1&pglt=41&FOR  
M=ANSPA1&PC=ASTS](https://www.bing.com/search?q=skripsi+minat+belajar+siswa&cvid=c3a3bc68233e48d5b46bd06337fd2964&aqs=edge..69i57j0l8.7552j0j1&pglt=41&FORM=ANSPA1&PC=ASTS)
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. <https://core.ac.uk/download/pdf/304741011.pdf>
- Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8.  
[www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170](http://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170)

- Hendra Setyawan, & Dimiyati. (2015). MODEL PERMAINAN AKTIVITAS LUAR KELAS UNTUKMENGEMBANGKAN RANAH KOGNITIF, AFEKTIF,DAN PSIKOMOTORIK SISWA SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/6230>
- Imansyah, F. (2018). MINAT BELAJAR SISWA PADA PELAJARAN PENJAS ORKES TERHADAP HASIL BELAJAR PELAJARAN PENJAS ORKES SISWA SMA NEGERI Se-Kecamatan Pengandonan (Farizal Imansyah, Ed.). <https://jurnal.univpgri.palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/viewFile/2040/3432>
- Ivanny Kasenda, Sylviah Marunduh &, & Herlina Wungouw. (2014). PERBANDINGAN DENYUT NADI ANTARA PENDUDUK YANG. In *Jurnal e-Biomedik (eBM)* (Vol. 2, Issue 2). <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/5233-10122-1-SM.pdf>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Izzul Islamy. (2019). survei materi. 1–9. [https://www.researchgate.net/profile/Izzul-Islamy/publication/335223420\\_Penelitian\\_Survei\\_dalam\\_Pembelajaran\\_Pengajaran\\_Bahasa\\_Inggris/links/5d582e1aa6fdccb7dc451934/Penelitian-Survei-dalam-Pembelajaran-Pengajaran-Bahasa-Inggris.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Izzul-Islamy/publication/335223420_Penelitian_Survei_dalam_Pembelajaran_Pengajaran_Bahasa_Inggris/links/5d582e1aa6fdccb7dc451934/Penelitian-Survei-dalam-Pembelajaran-Pengajaran-Bahasa-Inggris.pdf)
- Jayusman, I., Agus, O., & Shavab, K. (2020a). STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN EDMODO DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH. In Halaman | 13 *Jurnal Artefak* (Vol. 7, Issue 1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak>
- Jayusman, I., Agus, O., & Shavab, K. (2020b). STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG AKTIVITAS BELAJAR MAHASISWA DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN EDMODO DALAM PEMBELAJARAN SEJARAH. In Halaman | 13 *Jurnal Artefak* (Vol. 7, Issue 1). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/artefak>
- Julioe, R. (2017). PENGARUH PEMANASAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL TERHADAP PENINGKATAN MINAT BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Cigugur). *Ekp*, 13(3), 1576–1580. [https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=pemanasan+olahraga+&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=pemanasan+olahraga+&hl=id&as_sdt=0,5)
- 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. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 1(1), 65–68. <https://eprints.ummi.ac.id/435/3/Hal.65-68%28Didik%20Kiswantoko%29.pdf>
- Kurnia, D., & Septiana, R. A. (2020). Implementasi Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Physical Activity Journal*, 2(1), 90. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3302>
- Kustyamegasari, A., & Setyawan, A. (2020). Analisis Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Muatan Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas 3 SDN

- Banyuajuh 6 Kamal.  
<https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1098>
- Kusumaningrum, D. A., & Nurbani, S. (2021). Perancangan Kampanye Pentingnya Pemanasan Dan Pendinginan Bandung Campaign Design the Importance of Warming Up and Cooling. *E-Proceeding of Art & Design*, 8(2), 197–209.  
[https://scholar.google.com/scholar?start=20&q=pemanasan+olahraga+&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?start=20&q=pemanasan+olahraga+&hl=id&as_sdt=0,5)
- Latif, Moch., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *Physical Activity Journals*, 1(1), 82–90. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2005>
- LILI TAMPI. (2018). ANALISIS KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH DALAM UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI KERJA GURU DI SMK NEGERI 3 PINRANG. [https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/2487-Full\\_Text.pdf](https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/2487-Full_Text.pdf)
- Magdalena, I., Fatharani, J., Oktavia, S. A., Amini, Q., & Tangerang, U. M. (2020). Peran Guru dalam Mengembangkan Bakat Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(1), 61–69. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Mansyur, U. (2019). Gempusta: Upaya Meningkatkan Minat Baca. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra II FBS UNM*, December. <https://osf.io/va3fk>
- Mardi Maulana, Bambang Ismaya, & Abdul Salam Hidayat. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 66–76. [file:///C:/Users/Downloads/3766-File%20Utama%20Naskah-9654-1-10-20200916%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Downloads/3766-File%20Utama%20Naskah-9654-1-10-20200916%20(1).pdf)
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. <https://core.ac.uk/download/pdf/12346439.pdf>
- Mega, G., Baitul, S., & Arif, M. (2018). Eksistensi Permainan Tradisional Sebagai Warisan Budaya Bangsa. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE) VOL: 3, NO: 2 OCTOBER (2018) Journal* Homepage: <Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index> Eksistensi, 3. [https://scholar.google.com/scholar?start=20&q=permainan+tradisional&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?start=20&q=permainan+tradisional&hl=id&as_sdt=0,5)
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial Dalam Pendidikan Jasmani Untuk Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.7629>
- Nikmatur Ridha. (2017). ROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN. 14, 61–70.  
<file:///C:/Users/FAJRI/Downloads/18-Article%20Text-68-1-10-20200814.pdf>
- Nisa, A. (2015). Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan*, II(1), 1–9.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=minat+belajar+siswa+&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=minat+belajar+siswa+&btnG=)

- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1), 76–82.  
<https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>
- Pratiwiuniversitas, N. K. (2017). MINAT BELAJAR SISWA TERHADAP PRESTASI BELAJAR BAHASA INDONESIA SISWA SMK KESEHATAN DI KOTA TANGERANG. In *Jurnal Pujangga* (Vol. 1, Issue 2).  
<http://www.kajianpustaka.com/2012/11/definisi-fungsi-dan-bentuk->
- Prestasi, T., & Fisika, B. (2019). Hubungan minat belajar terhadap prestasi belajar fisika. 2.  
[https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=minat&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=minat&hl=id&as_sdt=0,5)
- Probo Yusuf Wicaksono, & Junaidi Budi Prihanto. (2017). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP PENDIDIKAN KESEHATAN DI SMA DAN MA SE-KECAMATAN SOOKO. 92–97. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Retnawati, H. (2017). Teknik Pengambilan Sampel.  
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/15-Teknik%20Penyampelan%20alhamdulillah.pdf>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Royana, I. F. (2017). PELESTARIAN KEBUDAYAAN NASIONAL MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI.  
<http://eprints.upgris.ac.id/98/1/ibnu%20Fatkhur%20r.pdf>
- Saleh, M. S., & Sakria Malinta, S. (2020). SURVEI MINAT BELAJAR SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMPN 30 MAKASSAR. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1).  
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/10347>
- Santos, M. H. dos, Harliawan, M., & Ismail, M. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Minat Belajar Penjas Siswa Smp Frater Makassar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 9(1), 70–79.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Saputra, N. E., & Ekawati, Y. N. (2017). Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak Tradisional Games in Improving Children’S Basic Abilities. *Jurnal Psikologi Jambi*, 2(2), 48–53.  
[https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=permainan+tradisional&hl=id&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=permainan+tradisional&hl=id&as_sdt=0,5)
- Setia Lengkana, A., Siti Nuraeni Sofa, N., Kampus Sumedang, U., & Sebelas April Sumedang, S. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. In *JO* (Vol. 3, Issue 1).  
<http://jurnalolahraga.stkipasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>
- Setyawan, R. A., & Walter, F. (2018). PENGUKURAN USABILITY WEBSITE E-COMMERCE SAMBAL NYOSS MENGGUNAKAN METODE SKALA LIKERT. In *Atapukan* (Vol. 54, Issue 1).

- [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=skala+likert&oq=sekala+lik](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=skala+likert&oq=sekala+lik)
- Sholihin, M., & Andrijanto, D. (2019). PENGARUH PEMANASAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL TERHADAP TINGKAT Muhammad Sholihin \*, Dony Andrijanto. 7(No 2 (2019)), 375–380. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga+jurnal+internasional&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga+jurnal+internasional&btnG=)
- Subekti Nuriska, Mulyadi Agus, & Juhrodin. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>
- sugiono. (2017). Metode penelitian. BAB III, 32–47. <http://repository.fe.unj.ac.id/8906/5/Chapter3.pdf>
- Suhendra, A. F., Tauvan, Y., Samodra, J., Gustian, U., Kepelatihan, P., Jurusan, O., & Keolahragaan, I. (2021). PENGEMBANGAN PEMANASAN DENGAN GAME BAGI SISWA SMP. In *Journal Respects Research Physical Education and Sports* (Vol. 3, Issue 2). file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1037-Article%20Text-4926-1-10-20210725.pdf
- Susanto, I. A., Tauvan, Y., Samodra, J., Gustian, U., Studi, P., Kepelatihan, P., & Tanjungpura, U. (2021). *Edu Sportivo*. 164–170. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga&oq=pemanasan+](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pemanasan+olahraga&oq=pemanasan+)
- Tambun, M., & Kabupaten, S. (n.d.). Resty Gustiawati; Dosen Prodi PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang 50. 50–58.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.7215>
- Yudanto, O. (2017). MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52561885/MODEL\\_PEMANASAN\\_DALAM\\_BENTUK\\_BERMAIN\\_PADA\\_PEMBELAJARAN](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52561885/MODEL_PEMANASAN_DALAM_BENTUK_BERMAIN_PADA_PEMBELAJARAN)
- YUDATO, Negeri Yogyakarta, U., Kolombo No, J., Yogyakarta, K., Oleh, D., & Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, J. (2011). MODEL PEMANASAN DALAM BENTUK BERMAIN PADA PEMBELAJARAN SEPAKBOLA BAGI SISWA SEKOLAH DASAR. In Sridadi dan Sudarna 106 JPJI (Vol. 8, Issue 2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/3490/2968>
- Yuwanita, I., Dewi, H. I., & Wicaksono, D. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar Ipa. *Instruksional*, 1(2), 152. <https://doi.org/10.24853/instruksional.1.2.152-158>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). TIPE PENELITIAN DESKRIPSI DALAM ILMU KOMUNIKASI. *Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>
- Edward R. Laskowski, M.D.(2017). Mayo Clinic [online] Tersedia : <https://health.detik.com/hidup-sehat-detikhealth/d-1327738/berapa-jumlah-denyut-jantung-normal>
- Rahayu,T.E (2016) Strategi pembelajaran pendidikann jasmani. Bandung