



## **WARMING UP DENGAN MOTIVASI BELAJAR SENAM PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CILAMAYA WETAN**

**Ihan Dwi Kurniawan, Akhmad Dimiyati, Aria Kusuma Yuda**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Perguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang.

Jalan H.S Ronggo Waluyo Teluk Jambe Timur, Karawang, Jawa Barat, 41361, Indonesia.

Email: 1610631070077@student.unsika.ac.id

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut, Untuk mengetahui betapa pentingnya pemanasan dalam meningkatkan keterampilan seseorang dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Cilamaya. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan, Penulis menggunakan metode penelitian korelasi pendekatan kuantitatif. Berdasarkan analisis data yang telah disajikan di atas, diperoleh hasil penelitian mengenai hubungan antara *Warming Up* dengan Motivasi Belajar Senam siswa SMA Negeri 1 Cilamaya pada variabel *Warming Up* diperoleh skor maksimum 149 dan skor minimum 90, Rerata sebesar 118 standar deviasi sebesar 12,58. Sedangkan untuk variabel Motivasi Belajar Senam diperoleh maksimum 149 dan skor minimum 90, Rerata sebesar 118 standar deviasi sebesar 12,58. Dari perhitungan uji korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan *Warming Up* dengan keterampilan Motivasi Belajar Senam sebesar 0,463 Artinya hubungan antara *Warming Up* dengan Motivasi Belajar Senam siswa dapat dikatakan positif.

Kata kunci 1: *Warming Up*, Desain person korelasi, Motivasi Belajar Senam

## **Warming Up with the motivation to learn gymnastics on sophomeres 1 Cilamaya**

### **ABSTRACT**

The purpose of this study was carried out with the following objectives, To find out how important warming is in improving one's skills in learning physical sports and health education at SMA Negeri 1 Cilamaya. To answer the formulation of research problems that have been formulated, the author uses the quantitative approach correlation research method. Based on the analysis of the data presented above, the results of research on the relationship between Warming Up and Gymnastics Learning Motivation for SMA Negeri 1 Cilamaya students on the Warming Up variable obtained a maximum score of 149 and a minimum score of 90, the average of 118 standard deviations of 12.58. As for the variable Gymnastics Learning Motivation obtained a maximum of 149 and a minimum score of 90, the average of 118 standard deviations of 12.58.

Keywords 1: Warming Up, Person correlation design, Gymnastic Learning Motivation

## PENDAHULUAN

Penulis mengutip dari pembelajaran penjas adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, keterampilan gerak motorik . Untuk mencapai kemampuan, guru penjas harus memiliki penguasaan tentang metode atau model pembelajaran penjas. Agar pembelajaran tersebut dapat dilaksanakan secara efektif, maka tidak lepas dari pentingnya prinsip umum penggunaan strategi atau metode pembelajaran ,bahwa tidak sama strategi atau metode pembelajaran cocok digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Peneliti ingin memperkenalkan hubungan pemanasan dalam pembelajaran Menurut Febi Kurniawan (2018). “Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari perkataann bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses – proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran yang telah direncanakan.

pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah sekaligus bagaimana betapa sangat pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga. Dengan demikian peneliti menemukan sebuah masalah yaitu.

Berdasarkan observasi awal peneliti dapat melihat kondisi pembelajaran pada sekolah tersebut. Saat mengamati pembelajaran penjas dilapang, kelas XI yang saat itu sedang melakukan pembelajaran, seorang guru menyuruh peserta didiknya untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu tanpa adanya guru. dan ternyata dari jumlah peserta didik sekitar 36 orang itu, kurangnya kordinasi gerak ketika melakukan pemanasan, dan siswa tersebut tidak melakukan pemanasan yang sesungguhnya atau sebenarnya. Kemudian ketika guru memasuki lapangan murid yang tidak melakukan pemanasan bersegera melakukan pemanasan seperti teman teman yang lainnya. Menurut (Fauziah et al., 2017) Motivasi merupakan dorongan seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan sesuatu kegiatan untuk mencapai tujuannya. Menurut Dimiyati (2017) motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Motivasi juga bisa berasal dari dalam diri dan dari orang lain, baik itu guru,

dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dan menguasai metode pembelajaran penjas

keluarga dan teman. Siswa yang memiliki motivasi belajar maka akan serius dan tertarik dalam pembelajaran sehingga siswa mendapatkan hasil belajar yang memuaskan, tetapi siswa yang tidak memiliki motivasi belajar maka akan selalu merasa bosan dalam pembelajaran. Peran motivasi dalam proses pembelajaran, motivasi belajar siswa dapat dianalogikan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin. Motivasi belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negative terhadap keefektifan usaha belajar siswa. Menurut Dimiyati (2019) Guru adalah orang yang mengajarkan ilmunya kepada murid. Makna dari definisi guru ini sangat luas yang meliputi mendidik, menyampaikan ilmu, memberi contoh, mengarahkan, menilai/mengevaluasi, dan sebagainya agar murid menjadi pintar. Menurut Kurniawan (2018). “Istilah motivasi (*motivation*) berasal dari perkataann bahasa latin, yakni *movere*, yang berarti menggerakkan”. Para pelatih atau tenaga pengajar perlu memahami proses – proses psikologikal, apabila mereka berkeinginan untuk membina atlet atau siswa mereka secara berhasil, dalam upaya pencapaian sasaran yang telah direncanakan. ( Resita, S.Pd., M.Pd. Gustiawati, S.Pd., M.M. 2020 : 2 ) Senam pertama kali diperkenalkan pada zaman Yunani kuno. Senam berasal dari kata Gymnastics, Gymnas berarti telanjang, sebab pada waktu itu orang-orang berlatih tanpa memakai pakaian. Sedangkan Gymnasium adalah suatu tempat yang dipergunakan untuk mengadakan latihan senam.

Pada zaman itu Gymnastik dilakukan dalam rangka upacara-upacara kepercayaan yaitu guna menyembah dewa zeus. motivasi harus menjadi perhatian yang tetkalah pentingnya seorang pelatih, manager ataupun tenaga pengajar terhadap atlet, siswa ataupun karyawannya. Karena dengan adanya motivasi ini maka seorang atlet atau peserta didik menjadi lebih semangat untuk mencapai

beberapa target atau tujuan yang telah diprogramkan.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. alasan mengapa digunakan metode deskriptif karena tujuan penelitian yang dilakukan hanya untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara hubungan antara *Warming Up* dengan Motivasi Belajar Senam Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Cilamaya. Pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain hubungan yang dipilih adalah Paradigma Sederhana.



Gambar 1. Desain Paradigma sederhana

Populasi adalah seluruh siswa yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah siswa atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Cilamaya berjumlah 200 siswa. Sejalan dengan pendapat tersebut, maka perarikan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Sugiono (2013:120) berpendapat “*random sampling* adalah teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperdulikan data yang ada dalam populasi itu”. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 kelas IPA 5 dan IPS 1 4 dengan berjumlah 72 orang Teknik. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 2 intrumen yaitu. 1). Alat untuk mengukur *Warming Up* menggunakan Angket. 2). Alat untuk mengukur Motivasi belajar senam menggunakan Angket. Langkah-langkah pengambilan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Menentukan populasi 2)Memilih dan menetapkan sampel 3) Melaksanakan Penelitian 4) Mengolah data 5) Melakukan pengujian hipotesis

6)Mengambil kesimpulan Analisis data dengan mengolah data secara statistik di mulai dengan mencari rata-rata, simpangan baku, varian, dilanjutkan dengan pengujian prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linieritas serta di akhiri dengan pengujian hipotesis.

Instrumen Penelitian menggunakan angket.

SS	S	RG	TS	ST
5	4	3	2	1

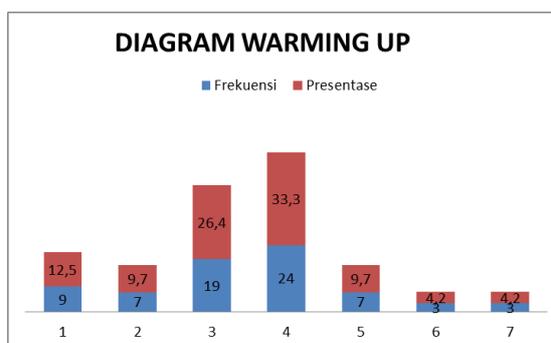
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil perhitungan *Warming Up* diperoleh skor maksimum 149 dan skor minimum 99. Rerata sebesar 122 standar deviasi sebesar 11,16.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Variabel *Warming Up*

Kelas interval	BB	BA	F	present ase
99 - 106	98,5	106,5	9	12,5
107 - 114	106,5	114,5	7	9,7
115 - 122	114,5	122,5	19	26,4
123 - 130	122,5	130,5	24	33,3
131 - 138	130,5	138,5	7	9,7
139 - 146	138,5	146,5	3	4,2
147 - 154	146,5	154,5	3	4,2
Jumlah			72	100,0

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Variabel *Warming Up*

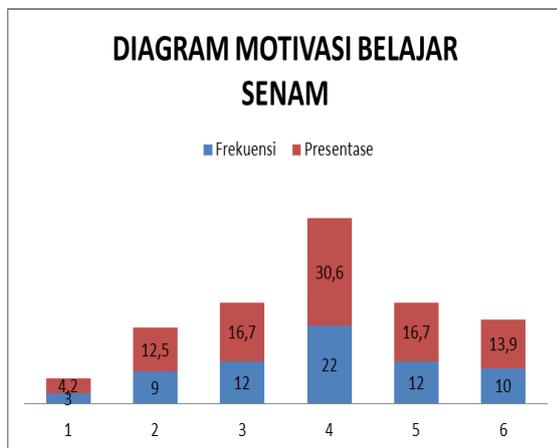
Hasil perhitungan keterampilan Motivasi Belajar Senam diperoleh skor maksimum 149 dan skor

minimum 90, Rerata sebesar 118 standar deviasi sebesar 12,58

Tabel 2 Distribusi Frekuensi variabel keterampilan Motivasi Belajar Senam

Interval	BB	BA	F	%
90 - 97	89,5	97,5	3	4,2
98 - 105	97,5	105,5	9	12,5
106 - 113	105,5	113,5	12	16,7
114 - 121	113,5	121,5	22	30,6
122 - 129	121,5	129,5	12	16,7
130 - 137	129,5	137,5	10	13,9
138 - 145	137,5	145,5	2	2,8
146 - 153	145,5	153,5	2	2,8
Jumlah		72		100,0

Apabila digambarkan dalam bentuk Diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Diagram Variabel Motivasi Belajar Senam

Setelah dilakukan perhitungan Warming Up diperoleh  $L_{hitung}$  sebesar 0,136. Jika dikonsultasikan dengan tabel Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan  $N = 72$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,104$ . Dengan demikian  $H_0$  diterima karena

$L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $0,084 < 0,104$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Warming Up dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 5 Uji Normalitas variabel Warming Up

N	A	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keputusan
30	0,05	0,084	0,104	$H_0$ diterima

Setelah dilakukan perhitungan Variabel Motivasi Belajar Senam diperoleh  $L_{hitung}$  sebesar 0,098. Jika dikonsultasikan dengan tabel Liliefors pada taraf signifikansi 0,05 dan  $N = 72$  diperoleh  $L_{tabel} = 0,104$ . Dengan demikian  $H_0$  diterima karena  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  ( $0,050 < 0,104$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel Motivasi Belajar Senam dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3 Uji Normalitas variabel Motivasi Belajar Senam

N	A	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keputusan
30	0,05	0,050	0,104	$H_0$ diterima

Untuk mengetahui hubungan Warming Up dengan Motivasi Belajar Senam digunakan analisis regresi dan korelasi. Dari hasil perhitungan diperoleh  $a = 54,59$  dan  $b = 0,52X$ . Dengan memasukkan  $a$  dan  $b$  ke dalam persamaan regresi  $Y$  atas  $X$ ,  $Y = 54,59 + 0,52X$ . Untuk menguji kebenaran  $X$  dengan  $Y$ , dilakukan uji linearitas dan signifikansi regresi. Analisis terhadap berbagai sumber variasi ditampilkan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4 Anava Untuk Regresi Linear Sederhana**

Sumber Varian (SV)	D	JK	RJK	F hitung	F tabel
Total	7	1016590	-		
	2				
RJKreg(a)	1	1005362	10053	19,11	3,98
			62		
RJKreg(b/a)	1	2408,31	2408,3		
			1		
RJK res	7	8819,69	126,00		
	0				
Tuna Cocok	3	3931,84	119,15	0,90	1,75
	3				
Kekeliruan	3	4887,85	132,10		
	7				

Keterangan:

$$Y=54,59+0,52X.$$

Jk = Jumlah kuadrat

RJk = Rata-rata jumlah kuadrat

Db = Derajat kebebasan

Setelah uji linieritas dilanjutkan dengan uji keberartian. Dari tabel analisis varians (ANAVA) di atas diperoleh  $F_{hitung} = 19,11$  sedangkan dari tabel distribusi F dengan derajat kebebasan  $db_1 = 1$  dan  $db_2 = 70$ , dan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $F_{tabel} = 3,98$ .  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $19,11 > 3,98$ ) Sehingga  $H_0$  ditolak dan kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan *Warming Up* (X) Terhadap Motivasi Belajar Senam (Y) Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi adalah signifikan. Hasil analisis uji linieritas dk pembilang  $k-2 = 35-2=33$  dan dk penyebut  $n-k = 72-35 = 37$  di peroleh  $F = 1,75$ , berdasarkan

kriteria yang digunakan,  $0,90 < 1,75$  atau  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima. dengan demikian disimpulkan hubungan *Warming Up* Dengan Motivasi Belajar Senam berbentuk regresi linear.

Jika dikonsultasikan dengan tabel angka kritik r product Moment dari Pearson pada taraf signifikansi 0,05 dan  $N = 72$  dengan  $df = n-2$  maka  $df = 70$  diperoleh r tabel = 0,1954. Dengan demikian r hitung ( $0,463 > 0,1954$ ) r tabel. Ini berarti terdapat hubungan positif antara variabel X dengan variabel Y, dan berarti  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan hubungan *Warming Up* Dengan Motivasi Belajar Senam SMA Negeri 1 Cilamaya

Dari perhitungan uji korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi pada hubungan *Warming Up* dengan keterampilan Motivasi Belajar Senam sebesar 0,463. Artinya hubungan antara *Warming Up* dengan Motivasi Belajar Senam siswa dapat dikatakan positif. Berdasarkan analisis di atas, maka dapat diketahui bahwa *Warming Up* memiliki hubungan yang searah dengan Motivasi Belajar Senam, artinya semakin baik *Warming Up* siswa terhadap pembelajaran senam maka keterampilan Motivasi Belajar Senam siswa juga semakin tinggi.

Jadi Motivasi Belajar Senam akan terbentuk karena seseorang tersebut melakukan *Warming Up* yang baik dari keaktifan mengikuti pembelajaran PJOK. Semakin banyak siswa melakukan *Warming Up* dalam memberikan umpan kepada temannya maka Motivasi Belajar Senam akan meningkat dalam maetri senam.

#### SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat sekali dan signifikan antara *Warming Up* dengan Motivasi Belajar Senam Sepakbola siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara dengan nilai koefisien korelasi 0,463, dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin banyak siswa melakukan *Warming Up* dalam memulai pembelajaran maka Motivasi Belajar Senam akan meningkat dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka implikasi dari hasil penelitian ini yaitu *Warming Up* mempunyai hubungan signifikan dengan Motivasi Belajar Senam Dengan demikian hal ini dapat digunakan sebagai acuan dalam upaya peningkatan Motivasi Belajar Senam siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyati, A. (2019). Tingkat Kejenuhan Guru Dalam Mengajar Pendidikan Jasmani Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Smp Luar Biasa Di Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*,
- Dimiyati, A., & Aminah, A. S. (2017, November). Pengaruh Fun Outbound Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas Pada Siswa Kelas Xi Di Smk Yisca Cilamaya Karawang. In *Seminar*

*Nasional Riset Inovatif* (Vol. 5, Pp. 153-158).

- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7-12.
- uziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *Jurnal Jpsd (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*. <https://doi.org/10.26555/jpsd.v4i1.a9594>
- Racinais, S., Cocking, S., & Périard, J. D. (2017). Sports and environmental temperature: From warming-up to heating-up. *Temperature*. <https://doi.org/10.1080/23328940.2017.1356427>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kurniawan, (2018) Sman, S. I. B. A. Pengaruh Motivasi, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Pada Permainan Bolabasket Siswa Sman 1 Pinrang. Kab. Pinrang.
- Resita, C dan Gustiawati,R. (2020) *Bahan Ajar Didakdik Metodik Pembelajaran Senam Ritmik*. Bamdung: PT Refika. Aditama.

#### **PROFIL SINGKAT**

Nama Ihan Dwi Kurniawan, Tempat Tanggal Lahir Karawang, 16 Januari 1997, Dusun kosteng Desa Sukatani RT/RW 017/008 kecamatan : Cilamaya Wetan Kabupaten : Karawang provinsi : Jawa Barat Pendidikan pertama masuk sekolah SDN Sukatani 3, dan setelah lulus SDN, di lanjut ke SMPN 2 CILAMAYA WETAN melanjutkan jenjang Pendidikan SMAN 1 CILAMAYA WETAN dan melanjutkan jenjang yang lebih tinggi akhirnya kuliah di Universitas Singaperbangsa Karawang.