

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sekolah merupakan suatu unit sosial yang bertugas khusus untuk melaksanakan proses pendidikan dan merupakan suatu jenis lingkungan pendidikan disamping lingkungan keluarga dan masyarakat. Jenjang pendidikan di sekolah dimulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), dan Perguruan Tinggi. Di sekolah sebagai jenjang pendidikan formal banyak sekali cakupan pembelajaran salah satu diantaranya adalah pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Di dunia Pendidikan Dasar dan Menengah, aktivitas ini sering disebut Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di Sekolah Dasar. Mata pelajaran ini menjadi mata pelajaran wajib yang diberikan kepada siswa Sekolah Dasar. Dalam melaksanakan pembelajaran PJOK, kurikulum perlu disiapkan dengan baik. Kurikulum ini selalu berkembang dan saat ini telah menggunakan kurikulum merdeka (KM). Merdeka belajar dalam pembelajaran PJOK, salah satunya adalah membiarkan siswa bergerak sesuai dengan kesenangan mereka menggunakan fasilitas yang disiapkan dan sengaja dirancang oleh guru untuk membentuk sikap, pengetahuan, dan keterampilan siswa.

Memang akan terkesan terjadi pembiaran dalam aktivitas belajar, seakan-akan siswa dibebaskan melakukan berbagai aktivitas belajar dengan sendirinya. Untuk mengontrol hal tersebut, peran guru harus semakin kuat pada sisi monitoring dengan menggunakan berbagai strategi yang sesuai agar aktivitas siswa sesuai alur untuk dapat mencapai tujuan belajar yang telah dirumuskan. Merdeka belajar telah diinstruksikan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2020 ini untuk dilaksanakan di Lembaga Pendidikan yang tersebar di seluruh Indonesia. Kemerdekaan dalam belajar yaitu kebebasan lembaga pendidikan dalam merancang kebijakannya yang agar pendidik terhindar dari birokratisasi yang rumit serta peserta didik dapat memilih bidang pendidikan yang mereka senangi.

Langkah-langkah untuk mengatasi hal-hal tersebut, guru harus mampu membuat terobosan, inovasi bahkan solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran tercapai. Guru Pendidikan Jasmani harus mampu menjadi agen transformasi bagi peserta didik baik dalam pembelajaran maupun di luar jam mengajar. Selain menyampaikan materi sesuai dengan kurikulum, guru juga dituntut untuk meningkatkan pentingnya literasi fisik bagi peserta didik. Konsep merdeka belajar dapat menjadi pemicu bagi peserta didik untuk mengembangkan karakter melalui aktivitas jasmani yang muncul dalam pembelajaran PJOK.

*Children's activities are maintained for 14 hours a day and 7 hours of it are spent in elementary school There is such potential for 7 hours as a time to inspire, motivate and enable children to develop life habits that will help them carry out physical activities in their lives.*(Howells et al., 2018)

Ruang lingkup materi pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (SD) terdiri dari enam unsur utama, antara lain: Permainan dan Olahraga, Aktivitas Pengembangan, Uji diri/Senam, Aktivitas Ritmik, Aquatik (Aktivitas Air), dan Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*).

Pembelajaran di Sekolah Dasar, biasanya seorang guru memberikan pemanasan pada siswanya dalam bentuk dimulai dengan berlari mengelilingi lapangan, melompat ditempat, lompat atau latihan senam gerakan peregangan gerakan statis, dan peregangan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan pada siswanya. Karena pada umumnya pemanasan hanya diberikan dengan cara jogging maka akan kurang efektif sehingga hasil yang didapat dari pemanasan tidak akan menyeluruh bagi siswa yang melakukan (Susanto et al., 2021)

Pemanasan penting untuk dilakukan sebelum berolahraga dan jangan sampai terlupakan. Bukan hanya orang dewasa saja yang perlu pemanasan, anak kecil pun perlu meregangkan otot-otot tubuhnya sebelum beraktivitas fisik baik itu untuk olahraga atau sekadar bermain bersama teman. Pemanasan untuk anak idealnya mencakup gerakan yang meregangkan otot hingga batas maksimal jangkauannya. Tarikan otot tersebut dapat melatih otot tubuhnya semakin fleksibel bahkan ketika dalam kondisi istirahat. Sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran di Sekolah Dasar agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak, dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena itu diperlukan pengembangan model latihan pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. Sekolah Dasar merupakan suatu jenjang pendidikan yang paling penting keberadaannya dalam mendukung pendidikan nasional sehingga mutu pendidikan nasional harus dimulai dengan peningkatan mutu di Sekolah Dasar.

Sekolah Dasar mengajarkan tentang dasar dari semua ilmu pengetahuan, oleh sebab itulah disebut dengan Sekolah Dasar (SD). Tujuan pendidikan Sekolah Dasar adalah untuk menuntun pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani, bakat dan minat siswa serta membekali pengetahuan, keterampilan dan sikap dasar yang bermanfaat bagi siswa. Sedangkan kurikulum pendidikan jasmani harus terus berjalan dan dilaksanakan. Maka seorang guru pendidikan jasmani dituntut harus mengembangkan kreativitas dan berinovasi dalam pembelajaran supaya tercapai pendidikan jasmani. Salah satu jalan untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan kegiatan-kegiatan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan permainan di Sekolah Dasar agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa.

Walaupun pendidikan jasmani bertujuan untuk menumbuh kembangkan anak sesuai dengan tujuan pendidikan, ini semua tidak terlepas dari materi pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru. Materi pembelajaran sangat berperan penting dalam tercapai tujuan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Materi pembelajaran tentunya mempunyai tiga aspek yang harus terlaksana di

dalam Rancangan Proses Pembelajaran (RPP). Aspek tersebut meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.

Kegiatan pendahuluan biasanya terdapat beberapa komponen seperti berdoa sebelum memulai kegiatan, absensi, pemanasan (*warming up*), dan penyampaian materi ajar oleh guru. Siswa Sekolah Dasar identik dengan akhir masa kanak-kanak yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani makin sempurna dan baik.

Pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, pemanasan merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur, dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti. Meskipun begitu, masih banyak yang tidak tahu fungsi sebenarnya pemanasan, bisa jadi salah gerakan dan hitungannya atau bahkan tidak melakukan kedua ritual ini sama sekali tiap berolahraga. Aktivitas pemanasan tentunya sangat perlu diinovasi agar pada kegiatan tersebut tidak menimbulkan rasa jenuh atau bosan bahkan cenderung monoton saat melakukan rangkaian aktivitas pemanasan, apalagi ketika yang melakukan aktivitas tersebut merupakan peserta didik Sekolah Dasar yang tentunya berbeda karakteristiknya baik perkembangan emosional, kepribadian, intelektual, maupun perkembangan fisik.

Berdasarkan hasil diskusi dan survei dengan Ikatan Guru Olahraga dan guru-guru PJOK, di dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar pemanasan memberikan peranan yang sangat penting untuk membawa atau menanamkan kesan

pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran, tetapi hampir kebanyakan saat ini, pemanasan yang saat ini masih dilakukan sering dikatakan pemanasan konvensional dalam prakteknya masih melakukan dalam bentuk meliputi peregangan gerakan statis, peregangan gerakan dinamis, dan lari mengelilingi lapangan masih dirasa memberikan dampak yang belum signifikan terhadap inti pembelajaran, kemudian terkesan monoton, menjenuhkan, asal-asalan bahkan bisa memunculkan cedera.

Ada beberapa tipe dasar pemanasan yang berlaku, statis, dinamis dan lari. Perbedaan ini biasanya mengacu pada jenisnya latihan peregangan yang digunakan. Peregangan biasa digunakan oleh para siswa sebagai bagian dari rutinitas pemanasan konvensional (Zaggelidou et al., 2023). Konsep pemanasan konvensional pada umumnya masih diterapkan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan (PJOK) dipembelajaran praktik di sekolah-sekolah. Pemanasan konvensional masih identik dengan bentuk-bentuk gerakan pemanasan ditempat yang statis dan dinamis dengan hitungan dan pengulangan gerak. Biasanya peserta didik dibuat dengan formasi tertentu dan berpusat pada guru (Muhammad et al., 2022). Sementara konsep dari pemanasan yang sebenarnya adalah untuk menggiring dan mempersiapkan peserta didik untuk siap secara fisik dan mental menerima materi yang akan dipelajari. Pemanasan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan materi inti yang dipelajari akan memberikan kesan yang menarik kepada peserta didik, sehingga dapat meningkatkan semangat dan motivasi peserta didik.

Kemudian berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada Oktober - November 2019 yang lalu di beberapa Sekolah Dasar yang ada di 5 wilayah di Kabupaten Bandung Barat, didapat bahwa kegiatan pendahuluan pada materi pendidikan jasmani khususnya pada komponen pemanasan tidak terlaksana dengan efektif, peserta didik merasa bosan, jenuh, dan monoton dengan aktivitas pemanasan yang ada. Sehingga tidak jarang ada peserta didik yang mengalami kendala maupun cedera saat pelaksanaan pembelajaran inti.

Dalam hal ini yang menjadikan peneliti tertarik untuk mengembangkan model pemanasan, terdorong karena permintaan dari guru-guru untuk membuat bentuk-bentuk atau model-model pemanasan yang lebih menarik lagi terlebih bisa dirasakan manfaatnya oleh siswa dan peneliti melihat hasil dari observasi dan survei yang dilakukan memang pemanasan yang dilakukan saat ini bahkan dari peneliti sejak usia anak kecil sampai dengan saat ini, pemanasan masih itu-itu saja peregangan statis, peregangan dinamis dan berlari mengelilingi lapangan. Inilah yang menjadikan peneliti untuk mengembangkan model latihan pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

Pemanasan sebelum pembelajaran adalah suatu praktik yang diterima secara luas di lingkungan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Dengan para siswa dan guru sama-sama meyakini hal itu, pemanasan sangat penting untuk mencapai kinerja optimal dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. Pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

perlu dikembangkan sebagai wujud dalam upaya meningkatkan motivasi dan kesiapan siswa dalam berpartisipasi pada pembelajaran.

Pemanasan dalam bentuk permainan dapat membuat siswa bersungguh-sungguh untuk melakukan pemanasan. Pemanasan ini sangat menarik bagi siswa, sehingga siswa akan lebih siap secara fisik dan mental untuk melakukan kegiatan pembelajaran selanjutnya. Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan melempar maupun menangkap. Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh siswa, akan berkembangnya kemampuan dalam hal komponen fisik.

Pemilihan permainan yang akan diberikan kepada anak hendaknya perlu memperhatikan beberapa pertimbangan. Seorang guru dalam memilih dan mengevaluasi sebuah permainan yang akan diberikan kepada siswa, perlu memperhatikan beberapa hal, diantaranya: keterampilan yang diperlukan, jumlah siswa yang ikut atau berpartisipasi, kompleksitas, panjangnya atau lamanya permainan, dan kemajuan. Siswa harus menerima umpan balik yang positif dari pengalaman permainan yang dilakukan. Apabila dalam melakukan permainan, siswa merasa bosan dan tidak senang, maka evaluasi segera dilakukan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan permainan tersebut.

Dalam hal keterbaharuan penelitian ini atau *novelty*, peneliti akan membuat variasi model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar kedalam 10 item model dimana dalam setiap item model terdiri dari 4

rangkaian yaitu peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan dinamis kombinasi lirik lagu dan permainan lari kemudian dijadikan bahan pembelajaran dalam website “*Aplikasi Mobile Learning*” berupa *website* dan *augmented Reality* dan dapat diakses oleh siswa, guru Pendidikan Jasmani, orang tua, dan pengguna lainnya. Manfaat model ini diharapkan bermanfaat untuk penggunaan pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar juga dimaksudkan untuk membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan antusiasme. Hal yang paling utama diharapkan dapat memberikan suasana pembelajaran yang lebih santai dan menyenangkan sehingga dapat menumbuhkan suasana pembelajaran yang interaktif, menumbuhkan semangat dan motivasi belajar siswa, menambah dan memperkuat solidaritas sosial, menambah wawasan, serta meningkatkan prestasi belajar siswa.

Terkait dengan permasalahan itu peneliti tertarik untuk mengembangkan model latihan pada penelitian ini “Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar”.

## **B. Pembatasan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka fokus penelitian ini adalah:

1. Mengembangkan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar
2. Menguji efektifitas hasil pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

### **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan pembatasan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar?
2. Apakah pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar bisa lebih efektif meningkatkan kemampuan aktivitas pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan anak Sekolah Dasar?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti sampaikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan pengembangan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar
2. Untuk menguji efektifitas penggunaan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

## E. State of The Art

Judul, Peneliti dan Tahun	Masalah Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Kesamaan dengan Disertasi Peneliti
<p>Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain pada pembelajaran Sepakbola bagi siswa Sekolah dasar (Yudanto, 2011)</p>	<p>Masalah penelitian ini adalah untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran Sepakbola khususnya di SD agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa.</p>	<p>Model pengembangan dalam penelitian ini, berupa model prosedural yang bersifat deskriptif,</p>	<p>Menghasilkan 8 Model pemanasan yang bermuara pada teknik dasar Sepakbola tanpa bola dan dengan bola. Model tersebut disusun dengan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa kelas bawah Sekolah Dasar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti lebih bersifat umum sedangkan penelitian ini lebih bersifat khusus.</li> <li>• Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah dari Subjek penelitiannya yaitu pada siswa Sekolah Dasar.</li> </ul>

<p>Pengaruh Pemberian Permainan Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani (Yulingga Nanda Hanief, 2015)</p>	<p>Masih rendahnya tingkat kemampuan mengajar guru Penjas dalam memberikan pembelajaran pada siswa terkait dengan pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani</p>	<p>Jenis penelitian yang digunakan adalah komparatif yaitu penelitian yang di arahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok lainnya.</p>	<p>Penelitian pada permainan sebagai bentuk pemanasan yang bertujuan untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan pemberian permainan sebagai bentuk pemanasan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti dilakukan di SD sedangkan penelitian ini di SMA</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian adalah teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan melakukan kelompok eksperimen dan kontrol yang sama-sama diberikan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i></li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Pengembangan Model <i>Warming Up</i> Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP (Farlin et al., n.d.), 2016)</p>	<p>kegiatan pendahuluan pada materi Pendidikan Jasmani khususnya pada komponen pemanasan (<i>warming up</i>) tidak terlaksana dengan efektif, peserta didik merasa bosan dengan aktivitas <i>warming up</i> yang ada, sehingga tidak jarang ada peserta didik yang mengalami kram saat pelaksanaan pembelajaran inti</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan biasanya disebut dengan pengembangan berbasis penelitian (<i>researchbased development</i>)</p>	<p>Produk yang dihasilkan berupa model permainan Depan Belakang, Pukat Ikan, dan Menggumpulkan Modal. Melalui model permainan merupakan salah satu inovasi pengembangan untuk aktivitas <i>warming up</i> dalam kegiatan pembelajaran Penjaskes sehingga siswa bersemangat melaksanakan aktivitas <i>warming up</i>, dikembangkan melalui model permainan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti dilakukan di Sekolah Dasar sedangkan penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah dari Subjek penelitiannya yaitu pada siswa Sekolah Dasar.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Model Permainan untuk Pemanasan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Arman, Widiastuti, Yasep, 2021)</p>	<p>Berdasarkan fakta dilapangan pemanasan yang selalu diberikan kepada siswa hanya berupa lari keliling lapangan yang berakibat siswa menjadi bosan atau jenuh, hal ini terlihat siswa kurang bersemangat melakukan pemanasan .</p>	<p>Penelitian ini menggunakan pengembangan ADDIE dimana model pengembangan ini tahap demi tahap secara detail dan model ini memungkinkan kelompok belajar menjadi berinteraksi karena menetapkan strategi dan tipe pembelajaran yang berbasis lingkungan</p>	<p>Menghasilkan produk akhir berupa model permainan pemanasan untuk kebugaran siswa SMP sebanyak 25 model permainan untuk pemanasan pada siswa terbilang efektif karena dapat menaikkan denyut nadi untuk memasuki tahap inti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan penelti dilakukan di Sekolah Dasar sedangkan penelitian ini di Sekolah Menengah Pertama</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah permainannya melibatkan berkelompok.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><i>Developing Game-Based Learning Model of Long Jump for Elementary School</i> (Z. N. Sari et al., 2019)</p>	<p>Permasalahan yang terjadi dipandang perlu adanya perbaikan, kreativitas dan inovasi dalam proses pembelajaran lompat jauh pada siswa SD. Pada dasarnya siswa di SD harus mengacu pada kegiatan pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, aman, nyaman, menyenangkan, ceria dan tidak monoton.</p>	<p>Pendekatan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian metode campuran yang memadukan metode kualitatif dan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan.</p>	<p>Produk yang telah dihasilkan adalah model pembelajaran lompat jauh berbasis permainan untuk siswa SD. Berdasarkan hasil uji keefektifan model terbukti secara empiris hasil produk berupa pembelajaran lompat jauh. Model pembelajaran berbasis permainan lompat jauh untuk siswa SD secara keseluruhan layak dan efektif untuk digunakan pada siswa Sekolah Dasar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti lebih bersifat umum sedangkan penelitian ini lebih bersifat khusus.</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah dari Objek penelitiannya yaitu pada siswa Sekolah Dasar.</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Model <i>Warming Up</i> Olahraga Berbasis Permainan (Kurniawan &amp; Prabowo, 2020)</p>	<p>Bentuk dari pemanasan sebenarnya sangatlah banyak. Akan tetapi pemanasan yang dilakukan masih dilakukan dengan berlari-lari kecil/ <i>joging</i>, pemanasan statis, pemanasan dinamis, akan tetapi harus bisa juga melalui bentuk-bentuk permainan sederhana, dan masih banyak lagi yang lainnya.</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan biasanya disebut dengan pengembangan berbasis penelitian (<i>research based development</i>)</p>	<p>Telah terbentuk suatu model <i>warming up</i> olahraga berbasis permainan. Model tersebut terdiri dari tiga puluh model. Model <i>warming up</i> berbasis permainan ini diharapkan mampu membantu dosen, guru dan pelatih keolahragaan dalam mempersiapkan aktivitas pemanasan sehingga siswa atau atlet lebih siap untuk melakukan aktivitas inti saat berolahraga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti untuk anak Sekolah Dasar sedangkan penelitian ini pemanasan dalam aktivitas keolahragaan bagi semua kelompok umur.</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah permainannya melibatkan berkelompok.</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Permainan Mengajar untuk Pemahaman: Pendekatan Komprehensif untuk Meningkatkan Motivasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani (Hortigüela Alcalá &amp; Hernando Garijo, 2017)</p>	<p>Banyak tanggung jawab pada guru, karena pengajaran mereka dapat mempengaruhi hubungan antara penggunaan tubuh dan kepribadian siswa, mempengaruhi keterlibatan mereka dalam mata pelajaran, latihan aktivitas fisik dan tujuan motorik</p>	<p>Penelitian ini mengikuti desain penelitian metode campuran dengan data kuantitatif (kuesioner) dan kualitatif (wawancara).</p>	<p>Kontribusi utama penelitian ini adalah evaluasi bagaimana TGFU dapat meningkatkan motivasi dan persepsi prestasi dalam pendidikan jasmani. Lebih lanjut menunjukkan bahwa model pendidikan yang digunakan dalam pendidikan jasmani menentukan tingkat motivasi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti untuk anak Sekolah Dasar sedangkan penelitian ini pemanasan dalam aktivitas keolahragaan bagi semua kelompok umur.</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah dilakukan dalam kelas Pendidikan Jasmani</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Pengaruh Program Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental Pada Anak Sekolah Dasar (Cocca et al., 2020)</p>	<p>Penelitian ini dikembangkan mengikuti desain eksperimen semu dengan pengukuran sebelum dan sesudah. Eksperimen semu didefinisikan sebagai studi di mana partisipan tidak ditempatkan secara acak ke dalam kelompok eksperimen atau kontrol; sebaliknya,</p>	<p>Untuk menilai pengaruh program kebugaran jasmani berbasis permainan terhadap variabel kebugaran jasmani dan kesehatan psikologis yang berhubungan dengan kesehatan pada anak sekolah dari pendidikan dasar.</p>	<p>Aktivitas berbasis permainan tampaknya memiliki dampak yang sama dengan pendekatan tradisional dalam sampel penelitian. Oleh karena itu, dapat digunakan bersama-sama atau di tempat untuk rutinitas olahraga yang lebih ketat guna meningkatkan kebugaran jasmani.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model yang dikembangkan peneliti lebih bersifat umum sedangkan penelitian ini lebih bersifat khusus.</li> <li>● Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah dari Subjek penelitiannya yaitu pada siswa Sekolah Dasar.</li> </ul>
<p>Pengaruh program kekuatan dan</p>	<p>Program peregangan tidak dapat</p>	<p>Jenis penelitian yang digunakan adalah</p>	<p>Dalam Penjas yang dikembangkan tidak dibatasi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perbedaan dengan disertasi peneliti adalah dimana model</li> </ul>

peregangan, dikombinasikan atau terisolasi, terhadap fleksibilitas aktif dalam setting Pendidikan Jasmani (Perera Zurita, 2020)

mengalokasikan waktu penerapan kombinasi program peregangan. Belum ada penelitian yang meneliti efek kombinasi program peregangan penguatan pada siswa Sekolah Menengah dan penelitian terkait dengan orang dewasa sangat langka masih kurang dan oleh karena itu, diperlukan penelitian di bidang ini.

komparatif yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok Lainnya. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan bentuk desain *Randomized Control Group Pretest-Posttest*

oleh terbatasnya alokasi waktu kurikulum, guru dapat meningkatkan fleksibilitas siswa dengan menggabungkan latihan peregangan dan penguatan. Oleh karena itu, program Pengetahuan ini dapat membantu dan membimbing guru untuk merancang program yang menjamin pengembangan fleksibilitas yang tepat dan efektif dalam setting Penjas

yang dikembangkan peneliti untuk anak Sekolah Dasar sedangkan penelitian ini pemanasan dalam aktivitas keolahragaan bagi semua kelompok umur.

- Kesamaan dengan penelitian disertasi adalah permainannya melibatkan berkelompok.



Beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya, dalam hal ini peneliti akan mengembangkan model pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar dengan inovasi gerakan dalam model pemanasan dengan bentuk peregangan statis, peregangan dinamis, dan peregangan dinamis memakai lirik lagu yang dikombinasikan dalam satu rangkaian gerak serta bentuk pemanasan lari dengan bentuk-bentuk permainan.

Sehingga yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini adalah terlebih pada jenis gerakan pemanasan dinamis yang semula hanya gerakan biasa, pada penelitian ini dibuat dan dikombinasikan memadukan gerakan dengan lirik lagu yang dapat memotivasi siswa pada saat melakukan pemanasan dan pada bentuk pemanasan lari lebih kepada siswa pendekatan permainan dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan dapat dibentuk dalam sebuah permainan sehingga pembelajaran akan semakin menyenangkan dan tanpa sadar siswa sebenarnya sudah melakukan lari sehingga minat siswa untuk belajar dan tentunya tidak merasa bosan dalam melakukan pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang ingin dicapai.





Gambar 1.3. Novelty Penelitian

Dari *State Of The Art* di atas perlu dilakukan analisis SWOT (*strength, weakness, opportunity, dan Threats*) untuk melihat bagaimana model ini dapat memberikan kontribusi pada proses pemanasan dalam pembelajaran PJOK untuk siswa di Sekolah Dasar, sebagai berikut:

Tabel 1.1. Analisis SWOT

ANALISIS	URAIAN
STRENGTH	1. Model ini akan memberikan kontribusi pengetahuan terhadap guru dalam memberikan materi pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK.  2. Memberikan tahapan - tahapan lebih menarik dan mudah dalam memberikan penjelasan pemanasan berbasis permainan.

WEAKNESS	Butuh pendamping dalam memberikan materi kepada siswa Sekolah Dasar, dilakukan berulang ulang sampai siswa dapat lebih memahami dan mengerti.
OPPORTUNITY	Model ini dapat membuat siswa Sekolah Dasar melakukan pemanasan lebih menarik, semangat dan efektif.
THREATS	Model ini mengutamakan pada model latihan pemanasan berbasis permainan.

#### **F. Road Map Penelitian**

Dalam melakukan perencanaan penelitian merupakan sebuah hal yang mutlak dilakukan bagi seorang peneliti untuk memiliki apa yang disebut dengan *road map* atau peta jalan penelitian. Peta jalan akan dapat memperlihatkan keterkaitan antara aktivitas penelitian yang telah, sedang, dan akan dilakukan oleh seorang peneliti. Peta jalan penelitian memberikan gambaran yang jelas tentang status kegiatan penelitian mencakup mengenai hasil kegiatan sebelumnya, kemungkinan pengembangan kegiatan dan tujuan yang akan dicapai.

Rencana dari penelitian pengembangan model pemanasan berbasis permainan untuk siswa di Sekolah Dasar ini dapat memberikan solusi terhadap permasalahan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih rinci dengan membuat perencanaan, arah dan target luaran dari permasalahan penelitian model

pemanasan berbasis permainan untuk siswa di Sekolah Dasar. Berikut merupakan road map dari penelitian yang dilakukan :

Tabel 1.2. Road Map Penelitian

<b>2019</b>	<b>2020 -2022</b>	<b>2023</b>
Analisis Kebutuhan	Pembuatan Draf Model	Pengolahan Data
Kajian Studi Pustaka	Validasi Ujicoba model Penelitian	Kesimpulan Penelitian
Observasi Lapangan	Efektifitas Produk	Luaran : Konferensi, Jurnal, Ebook, Buku, Poster, Aplikasi Mobile Learning

