

Pengaruh Kegiatan Pemanasan Berbasis Permainan terhadap Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Siswi SMP

M.Rizky Mubarak^{1,*}, Fajar Ari Widiyatmoko¹, Agus Wiyanto¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author : mrizkymubarak551@gmail.com

Abstrak

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) membutuhkan pendekatan yang efektif untuk membangkitkan motivasi siswa agar proses belajar berlangsung lancar. Aktivitas pemanasan berbentuk permainan adalah salah satu langkah yang dapat diambil. Penelitian ini dilakukan untuk menilai bagaimana aktivitas pemanasan berbasis permainan berdampak pada keinginan siswa untuk belajar PJOK di SMP Negeri 1 Kalinyamatan selama tahun akademik 2025–2026. Eksperimen semu, atau quasi-experiment, digunakan sebagai metode kuantitatif dalam penelitian ini. *Grup kontrol pre-test* dan *post-test* dibuat dengan cara ini. Dalam penelitian ini, 45 siswa dari kelas VIII dibagi menjadi dua kelompok: 22 siswa dalam kelompok eksperimen dan 23 siswa dalam kelompok kontrol. Alat pengukuran yang digunakan adalah kuesioner yang sudah divalidasi mengenai keinginan siswa untuk belajar. Pengolahan data melibatkan statistik deskriptif selain uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Uji Mann-Whitney U*. Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan bahwa siswa di kelompok eksperimen merasa lebih termotivasi untuk belajar setelah melakukan aktivitas pemanasan berbasis permainan. Namun, tidak ada perbedaan signifikan dalam skor pretest dan posttest di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aktivitas berbasis permainan belum meningkatkan motivasi siswa untuk belajar secara statistik signifikan. Namun, mereka mungkin dapat membuat pembelajaran PJOK lebih seru dan menyenangkan.

Kata Kunci: Pemanasan Berbasis Permainan; Minat Belajar; Pendidikan Jasmani

Received: 16 Jan 2026; Revised: 30 Jan 2026; Accepted: 1 Feb 2026; Available Online: 18 Feb 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bidang pembelajaran yang membantu proses pembelajaran, dan sangat penting untuk membangun sikap sosial, keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan karakter siswa. Pembelajaran PJOK tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak fisik, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai olahraga dan gaya hidup sehat. Untuk pembelajaran PJOK, keterlibatan aktif siswa sangat penting. Minat belajar siswa adalah salah satu komponen yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran (Hendri Hatmoko et al., n.d.).

Siswa yang tidak memiliki minat belajar dapat menjadi kurang antusias, pasif, dan gagal dalam pembelajaran PJOK. Sebaliknya, Siswa dengan minat belajar yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat perhatian yang lebih tinggi, partisipasi aktif, dan sikap positif terhadap aktivitas belajar mereka. Ini karena minat belajar memiliki peran strategis dalam meningkatkan keterlibatan siswa, meningkatkan motivasi mereka, dan menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa (Jia & Sun, 2023).

Pembelajaran PJOK hampir sama dengan pendidikan lainnya karena melibatkan interaksi guru-siswa dan bertujuan untuk meningkatkan sikap dan perilaku. Namun, karena menekankan aktivitas fisik, pembelajaran ini sangat dipengaruhi oleh minat dan motivasi siswa, yang sangat penting untuk keberhasilan pembelajaran (Hendri Hatmoko et al., n.d.).

Dalam pembelajaran PJOK, ada beberapa indikator utama yang dapat digunakan untuk menentukan minat belajar siswa. Ini termasuk perhatian terhadap materi dan aktivitas fisik yang ditawarkan, rasa senang saat melakukan pelajaran, ketertarikan terhadap jenis aktivitas olahraga tertentu, partisipasi aktif dalam setiap tahap pembelajaran, dan dukungan sosial dari guru dan rekan sekelas (Otundo, J. O., & Garn, 2019).

Perkembangan minat belajar siswa dalam pendidikan secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh interaksi antara aspek kognitif dan emosional siswa, serta dukungan eksternal dan kondisi pembelajaran yang dibuat oleh

guru. Ini juga berkontribusi pada motivasi siswa, keberhasilan belajar, dan keberlanjutan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Chasanah et al., 2023).

Pemanasan adalah bagian penting dari pembelajaran PJOK. Ini dilakukan untuk membantu siswa mempersiapkan diri secara fisik dan mental sebelum aktivitas inti, meningkatkan kesiapan mereka untuk belajar, dan mengurangi risiko cedera. Semua ini berkontribusi pada efisiensi pembelajaran PJOK (Tuban et al., 2022).

Pendekatan pemanasan berbasis permainan yang menekankan aspek kesenangan, tantangan, dan interaksi sosial—muncul sebagai alternatif metode pembelajaran yang dapat membantu mengatasi masalah kejenuhan dalam pembelajaran PJOK. Metode ini memiliki kemampuan untuk menjadikan pendidikan lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa (Kurnia & Septiana, 2020).

Keinginan seseorang untuk terlibat, tertarik, dan terlibat dalam aktivitas yang mereka pelajari disebut minat belajar. Menurut teori kemandirian, minat dan keinginan intrinsik siswa akan meningkat jika kebutuhan psikologis dasar seperti kepuasan, keterlibatan, dan rasa memiliki dapat dipenuhi (Ryan & Deci, 2020).

Studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan minat dan keinginan siswa untuk belajar. Namun, penelitian empiris yang khusus meneliti bagaimana minat siswa dalam pembelajaran PJOK masih terbatas, terutama di sekolah menengah pertama (Aditama et al., 2025).

Penelitian ini akan menyelidiki bagaimana minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK dipengaruhi oleh kegiatan pemanasan berbasis permainan. Penelitian ini juga akan membandingkan pemanasan berbasis permainan dengan pemanasan konvensional, dan melihat bagaimana minat belajar siswa berubah sebelum dan sesudah perlakuan (Schindler et al., 2017).

2. METODE PENELITIAN

Semua komponen penelitian dijelaskan secara menyeluruh pada bagian ini, termasuk beberapa komponen dalam proses metode penelitian, diantaranya sebagai berikut:

Rancangan Penelitian

Penggunaan metode kuasi-eksperimen digunakan ketika melibatkan desain kelompok kontrol yang tidak sebanding antara pre-test dan post-test. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah dua kelompok yang berbeda. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), kelompok eksperimen diberi perawatan berbasis kegiatan pemanasan berbasis permainan, sedangkan kelompok kontrol diberi perawatan pemanasan tradisional yang tidak melibatkan permainan. Sebelum perlakuan dimulai, kelompok pertama diberi tes untuk mengukur minat belajar siswa. Setelah perlakuan selesai, kelompok kedua diberi tes akhir untuk mengukur perubahan minat belajar siswa.

Pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pre-test-post-test banyak digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk mengukur pengaruh variasi pembelajaran terhadap aspek afektif siswa, seperti minat dan keterlibatan belajar. Studi ini bertujuan untuk menentukan seberapa efektif pemanasan berbasis permainan dibandingkan dengan pemanasan PJOK konvensional.

Populasi dan Sampel Penelitian

Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kalinyamatan pada tahun akademik 2025-2026 adalah subjek penelitian ini. Dengan mempertimbangkan kesetaraan karakteristik kelas, teknik *sampling purposive* digunakan untuk mengumpulkan sampel peneliti. Sampel terdiri dari dua kelas: satu untuk kelompok eksperimen yang terdiri dari dua puluh dua siswa, dan yang lain untuk kelompok eksperimen yang terdiri dari tiga puluh tiga siswa.

Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Dua variabel utama yang dianalisis dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas. Kegiatan pemanasan berbasis permainan yang digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah variabel bebas (independen) dalam penelitian ini. Pemanasan berbasis permainan adalah jenis kegiatan awal pembelajaran yang bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis siswa sebelum memasuki kegiatan inti pembelajaran. Ini dirancang sebagai permainan yang sederhana dan menyenangkan. Kelompok eksperimen melakukan kegiatan pemanasan berbasis permainan selama penelitian ini.

Namun, variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah minat siswa dalam pembelajaran PJOK. Minat ini ditunjukkan oleh kecenderungan siswa untuk menunjukkan rasa senang, memberikan perhatian, dan berpartisipasi secara aktif selama pelajaran berlangsung. Indikator untuk mengukur minat meliputi perhatian terhadap materi, perasaan senang saat mengikuti pelajaran, partisipasi aktif, dan keinginan untuk terus berpartisipasi.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data diperoleh melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Angket, juga disebut kuesioner, adalah kumpulan pernyataan yang dikategorikan sebagai pernyataan positif atau negatif berdasarkan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur peningkatan minat belajar siswa setelah perlakuan. Peneliti juga menggunakan dokumentasi untuk mendukung data mereka dan bertindak sebagai bukti selama proses pembelajaran. Untuk observasi awal, wawancara juga digunakan.

Penelitian ini menggunakan alat minat belajar PJOK, yang dibuat dengan skala Likert 4 tingkat. Untuk mengukur minat siswa dalam pembelajaran PJOK, instruktur menggunakan pernyataan positif dan negative. Salah satunya indikator yang digunakan adalah perhatian terhadap materi pelajaran; kedua, rasa senang saat mengikuti pelajaran; ketiga, keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran; dan keempat, keinginan untuk terus mengikuti pelajaran. Angket yang dikembangkan oleh instruktur ini telah terbukti valid dan dapat diandalkan dalam konteks pembelajaran (Wahyudi, 2021).

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis dengan kedua statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif menggunakan nilai rata-rata, nilai standardeviasi, dan nilai minimum dan maksimum untuk melihat minat belajar siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Sebelum melakukan analisis diferensial, data diuji normalitasnya. Hasilnya menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal. Oleh sebab itu, untuk mengevaluasi diferensial, statistik nonparametrik digunakan. Perangkat lunak statistik digunakan untuk melakukan semua pengujian statistik pada taraf signifikansi 0,05. Uji Mann-Whitney U dan uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk mengevaluasi perbedaan skor minat belajar siswa dalam masing-masing kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari analisis data penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana kegiatan pemanasan berbasis permainan memengaruhi minat belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Untuk menunjukkan kondisi minat belajar siswa di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, analisis dimulai dengan statistik deskriptif. Karena data penelitian tidak sepenuhnya berdistribusi normal, uji normalitas data dilakukan sebagai dasar untuk memilih metode analisis diferensial. Untuk melakukan analisis ini, uji statistik nonparametrik digunakan, seperti uji *Wilcoxon Signed-Rank* untuk mengetahui minat belajar masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan, dan uji Mann-Whitney U untuk mengetahui minat belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah analisis selesai, hasil dibicarakan tentang konsep minat belajar dan teori motivasi belajar yang relevan untuk pembelajaran PJOK.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptives								
Kelas	Test	Mean	Median	Std. Deviation	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Eksperimen	Pretest	55.86	59	7.82	33	64	-1.60	2.27
Kontrol	Pretest	56.78	54	9.92	44	86	1.27	2.01
Eksperimen	Posttest	56.05	56	5.68	35	64	-2.46	8.96
Kontrol	Posttest	56.83	55	9.02	43	83	1.21	1.96

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor pretest kelas eksperimen rata-rata 55,86 dan kelas kontrol rata-rata 56,78, dengan variasi yang lebih besar di kelas kontrol (SD 9,92) dibandingkan dengan kelas eksperimen (SD 7,82). Untuk pretest, median kedua kelompok hampir sama dengan rata-rata; namun, distribusi pretest cenderung miring ke kiri (-1,60), sedangkan kontrol miring ke kanan (1,27). Untuk posttest, skor rata-rata meningkat pada kedua kelompok (eksperimen = 56,05; kontrol = 56,83), dengan variasi yang lebih kecil pada

kelas eksperimen ($SD = 5,68$) dibandingkan dengan kelas kontrol ($SD = 9,02$). Distribusi kelas kontrol relatif normal ($skewness = 1,21$; $kurtosis = 1,96$). Sebaliknya, distribusi setelah tes eksperimen sangat miring ke kiri ($-2,46$) dan mencapai puncak tertinggi ($kurtosis = 8,96$).

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test (eksperimen)

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_Posttest	Negative Ranks	11 ^a	8.82	97.00
	Positive Ranks	7 ^b	10.57	74.00
Total_Pretest	Ties	4 ^c		
	Total	22		

Total_Posttest < Total_Pretest
Total_Posttest > Total_Pretest
Total_Posttest = Total_Pretest

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen ($n = 22$), terlihat bahwa 11 peserta (50%) mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *post test* (rangking negatif), dengan rata-rata rangking 8,82 dan rata-rata rangking 97,00; 7 peserta (31,8%) mengalami peningkatan skor (rangking positif), dengan rata-rata rangking 10,57 dan rata-rata rangking 74,00; dan 4 peserta (18,2%) tidak mengalami perubahan (*rangking ties*).

Tabel 3. Test Statistics^a

	Total_Posttest - Total_Pretest
Z	-.208 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.835

Wilcoxon Signed Ranks Test
Based on positive ranks.

Salah satu dari 22 kelompok eksperimen ($n = 22$) menunjukkan bahwa 11 peserta (50%) mengalami penurunan skor, 7 peserta (31,8%) menunjukkan peningkatan, dan 4 peserta (18,2%) tidak menunjukkan perubahan. Dengan nilai statistik $Z = -0,503$, nilai asymp. (2-tailed) = 0,615, yang lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test (kontrol)

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_Posttest	Negative Ranks	12 ^a	9.21	110.50
	Positive Ranks	8 ^b	12.44	99.50
Total_Pretest	Ties	3 ^c		
	Total	23		

Total_Posttest < Total_Pretest (Kurang Dari)
Total_Posttest > Total_Pretest (Lebih Dari)
Total_Posttest = Total_Pretest (Sama Dengan)

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelas kontrol ($n = 23$), 12 peserta (52,2%) mengalami penurunan skor dari *pretest* ke *posttest* (ranking negatif), dengan rata-rata ranking 9,21 dan total ranking 110,50; 8 peserta (34,8%) menunjukkan peningkatan skor (ranking positif), dengan rata-rata ranking 12,44 dan total ranking 99,50; dan 3 peserta (13%) tidak mengalami perubahan skor (hubungan).

Tabel 5. Test Statistics^a

	Total_Posttest - Total_Pretest
Z	-.208 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.835

Wilcoxon Signed Ranks Test

Based on positive ranks.

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank pada kelas kontrol ($n = 23$) menunjukkan bahwa 12 peserta (52,2%) mengalami penurunan skor, 8 peserta (34,8%) meningkatkan skor, dan 3 peserta (13%) tidak mengalami perubahan. Nilai statistik $Z = -0,208$, lebih besar dari 0,05, dan nilai sigma asimetris dua ekor adalah 0,835.

Tabel 6. Uji Mann-Whitney Test

Ranks			
Kelas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_Pretesteksperimen	22	24.14	531.00
kontrol	23	21.91	504.00
Total	45		
Total_Posttesteksperimen	22	24.50	539.00
kontrol	23	21.57	496.00
Total	45		

Berdasarkan hasil output uji Mann-Whitney, untuk pretest, kelas eksperimen ($n = 22$) memiliki Mean Rank = 24,14 dan Sum of Ranks = 531,00, sedangkan kelas kontrol ($n = 23$) memiliki Mean Rank = 21,91 dan Sum of Ranks = 504,00. Nilai ini menunjukkan bahwa skor *pretest* kedua kelompok relative seimbang, dengan kelas eksperimen sedikit lebih tinggi secara rata-rata, namun perbedaannya kecil. Untuk *post test*, kelas eksperimen memiliki Mean Rank = 24,50 dan Sum of Ranks = 539,00, sedangkan kelas kontrol memiliki Mean Rank = 21,57 dan Sum of Ranks = 496,00.

Tabel 7. Test Statistics^a

	Total_Pretest	Total_Posttest
Mann-Whitney U	228.000	220.000
Wilcoxon W	504.000	496.000
Z	-.569	-.752
Asymp. Sig. (2-tailed)	.569	.452

Grouping Variable: Kelas

Skor pretest dan kontrol tidak berbeda jauh, menurut uji Mann-Whitney. Nilai signifikansi dua ekor adalah 0,569, dengan $U=228,00$, Wilcoxon $W=504,00$, dan $Z=-0,569$, menunjukkan bahwa perawatan yang diberikan kepada kedua kelompok sebanding. Nilai posttest adalah $U = 220,00$, Wilcoxon $W = 496,00$, dan $Z = -0,752$, dengan Asymp. Sig. (2 ekor) = 0,452. Tidak ada perbedaan signifikan antara skor posttest eksperimental dan kontrol, karena nilai ini juga lebih besar dari 0,05.

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa kegiatan pemanasan berbasis permainan belum mendorong peningkatan minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK. Menurut hasil uji Wilcoxon Signed-Rank dan Mann-Whitney U, skor posttest kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam periode penelitian yang relatif singkat, kegiatan pemanasan berbasis permainan belum mampu meningkatkan minat belajar siswa secara kuantitatif.

Meskipun demikian, hasil dari analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelompok eksperimen telah mengalami peningkatan skorminat belajar rata-rata setelah menerima perlakuan pemanasan berbasis permainan. Kelompok eksperimen juga memiliki variasi skor yang lebih kecil (standardevisi) daripada kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa siswa memiliki respons belajar yang stabil. Pendapat yang sama berpendapat bahwa permainan kecil dalam pendidikan jasmani dapat membuat kelas lebih menyenangkan dan meningkatkan partisipasi siswa. Namun, dampak permainan kecil terhadap minat siswa dalam belajar tidak selalu terbukti secara signifikan.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perubahan minat belajar siswa bervariasi, dengan beberapa kelompok mengalami peningkatan, beberapa mengalami penurunan, dan yang lain tidak mengalami perubahan skorKondisi yang serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol. Minat belajar, yang merupakan komponen kognitif yang kompleks, dipengaruhi oleh banyak variabel, baik internal maupun eksternal. Faktor internal

termasuk kondisi fisik, kemampuan psikologis, dan pengalaman sebelumnya. Faktor eksternal termasuk metode pembelajaran, lingkungan belajar, dan interaksi sosial selama proses belajar.

Secara teoritis, temuan penelitian ini dapat dijelaskan dengan konsep situasi minat. Seperti yang dinyatakan oleh (Schindler et al., 2017) minat belajar dapat muncul sebagai respons terhadap stimulus pembelajaran yang menarik. Meskipun demikian, minat ini sementara dan bergantung pada konteks pembelajaran. Pemanasan berbasis permainan, yang mencakup aspek seperti kesenangan, tantangan, dan kebersamaan, dapat membantu siswa mengembangkan minat belajar situasional. Namun, minat situasional ini tidak selalu berkembang menjadi minat belajar yang lebih kuat dan bertahan lama kecuali didukung oleh pengalaman belajar yang berkelanjutan dan bermakna. Selain itu, hasil penelitian ini berkaitan dengan teori kemandirian yang diusulkan oleh (Ryan & Deci, 2020). Teori ini menekankan bahwa siswa akan memiliki minat dan keinginan intrinsik yang kuat jika kebutuhan psikologis dasar, seperti autonomi, kemampuan, dan keterhubungan (hubungan), dapat dipenuhi. Dalam penelitian, pemanasan berbasis permainan cenderung memenuhi aspek kesenangan dan interaksi sosial antarsiswa. Namun, peningkatan minat belajar belum terbukti signifikan secara statistik, karena itu mungkin belum sepenuhnya memungkinkan siswa untuk merasa bebas dan sukses.

Hasil penelitian juga diperkirakan dipengaruhi oleh lamanya perawatan. Dalam psikologi afektif, minat belajar biasanya berkembang melalui proses yang berulang. Pemanasan berbasis permainan dalam jangka waktu yang diperlukan mungkin tidak dapat menghasilkan perubahan minat belajar yang mendalam dan menetap. Temuan ini menunjukkan bahwa untuk memaksimalkan dampak pembelajaran PJOK, pendekatan pembelajaran yang diterapkan secara berkelanjutan diperlukan (Tuban et al., 2022).

Meskipun tidak ada temuan yang signifikan secara statistik dalam penelitian ini, kegiatan pemanasan berbasis permainan masih memiliki nilai praktis dalam pembelajaran PJOK. Metode ini dapat mengurangi kejenuhan siswa, meningkatkan keterlibatan aktif mereka, dan membuat kelas lebih interaktif dan menyenangkan. Sebuah temuan (Aditama et al., 2025) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat membuat siswa lebih termotivasi untuk belajar karena memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menarik.

Setelah pemanasan berbasis permainan, siswa cenderung lebih tertarik untuk belajar, menurut analisis deskriptif dan pengamatan selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan permainan dapat meningkatkan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan keterlibatan aktif siswa, dan menumbuhkan minat belajar situasional. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK ditentukan oleh kualitas pengalaman belajar siswa selain signifikansi statistik.

Pemanasan berbasis permainan dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran yang relevan untuk meningkatkan variasi pembelajaran PJOK. Dengan menggunakan pendekatan ini, guru dapat membuat model pembelajaran yang lebih kreatif, kontekstual, dan berfokus pada kebutuhan siswa. Metode ini juga menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut tentang perawatan medis dan durasi perawatan.

Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK dapat diukur tidak hanya dari peningkatan skor minat belajar secara kuantitatif, tetapi juga dari kualitas proses dan pengalaman belajar yang dialami siswa saat belajar. Pemanasan berbasis permainan dapat digunakan sebagai strategi pendukung dalam pembelajaran PJOK dan juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan dengan durasi perlakuan yang lebih lama, desain permainan yang lebih beragam, dan subjek penelitian yang lebih luas.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana minat belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh aktivitas pemanasan berbasis permainan. Hasil dari penelitian telah menunjukkan jika penerapan pemanasan berbasis permainan belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan minat siswa dalam belajar. Hasil pengujian menunjukkan bahwa minat siswa pada dua kelompok yang berbeda, yaitu melalui eksperimen dan kontrol pretest-posttest menunjukkan jika keduanya tidak berbeda signifikan. Hasil dari penelitian telah menunjukkan jika penerapan pemanasan berbasis permainan belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan minat siswa dalam belajar. Hasil pengujian menunjukkan bahwa minat siswa pada dua kelompok

yang berbeda, yaitu melalui eksperimen dan kontrol pretest-posttest menunjukkan jika keduanya tidak berbeda signifikan.

Daftar Pustaka

- Aditama, V., Khotimah, R., & Ningsih, S. (2025). *Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Permainan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. 1(April), 73–84.
- Chasanah et al., 2023. (2023). *The influence of learning interest on students learning outcomes in subject*. 2, 338–343.
- Hendri Hatmoko et al., 2015. (n.d.). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F.(2015). Info Artikel. *Journal of Physical Education*, 4(4).
- Jia, F., & Sun, D. (2023). *Artificial Intelligence in Science Education (2013 – 2023): Research Trends in Ten Years*.
- 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>
- Otundo, J. O., & Garn, A. C. (2019). (2019). *Student Interest and Engagement in Middle School Physical Education : Examining the Role of Needs Supportive Teaching*. 8(2), 137–161. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.3356>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Schindler, I., Hosoya, G., Menninghaus, W., Beermann, U., Wagner, V., Eid, M., & Scherer, K. R. (2017). *Measuring aesthetic emotions : A review of the literature and a new assessment tool*. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/Q8ZV5>
- Tuban, S., Tirtana, E. Y., Christina, S., & Hartati, Y. (2022). Erwin Yusuf Tirtana Riyadhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 5 Nomor 2 , Tahun 2022 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal> TERHADAP KESIAPAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universita*. 5, 55–63.
- Wahyudi, W. (2021). *Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMP Islam YLPI Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.