

## Pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan kecil terhadap hasil belajar *passing* permainan bola basket

### The Effect Of Warming Up In Small Game To The Result In Learning Passing In Basket Ball Game

Kahan Tony Hendrawan<sup>1</sup>, Novita Nur Synthiawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang, Jl. Pattimura III/20 Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia

#### Abstrak

Dalam setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebaiknya diawali dengan pemanasan. Jika tanpa pemanasan maka resiko cedera akan lebih besar. Tujuan dari pemanasan adalah untuk meregangkan otot agar otot siap untuk dipacu kerja lebih berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan kecil terhadap teknik dasar *passing* pada permainan bolabasket. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif, dan *Design* penelitian yang digunakan menggunakan *one group pretest posttest design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Cluster random sampling*. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Budi Utomo Jombang dengan sample penelitian Kelas XI yang berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan blangko penelitian dengan penilaian acuan norma (PAN) dengan ketentuan limit 30 detik. *Passing* dilakukan pada jarak 3 m dari dinding pantul. Hasil belajar teknik dasar *passing* dalam permainan bolabasket, diketahui bahwa:  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$  atau  $8,22 > 1,68$  pada  $T_{hitung}$  *passing*. Dengan demikian terdapat pengaruh antara hasil tes *passing* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan pemanasan dalam bentuk permainan kecil. Pemberian pemanasan dalam bentuk permainan dapat dijadikan sebagai acuan bagi guru dalam usaha untuk meningkatkan hasil belajar *passing*.

**Kata kunci:** Pemanasan, Permainan Kecil, Hasil Belajar Passing Bolabasket.

#### Abstract

In learning process of sport subject is started with warming up activity. If the warming up activity is not done, the risk of injury will be bigger. The aim of the warming up is to relax the muscles to work harder. The research aims to know the effect of warming up to the basic technique in basketball game. The method used is quantitative design and the research design uses *one group pretest posttest design*. The sample is taken by using *cluster random sampling*. The research population is all of the students of SMA Budi Utomo Jombang with the research sample taken from XI grade with 40 students. Technique of data collection uses research form of referential norm assessment (RNA) with the limit 30 seconds. *Passing* is done in the distance of 3 meters from the reflective wall. The result of learning basic technique in *passing* in basketball game, known that:  $T_{count}$  bigger than  $T_{table}$  or  $8,22 > 1,68$  in  $T_{count}$  *passing*. Then there is effect between the result of test in students' *passing* before and after being given warming up in small game. Giving the warming up in game can be as reference for teachers to improve the students' learning result in *passing*.

**Keywords:** Warming up, Small Game, The Learning Result of Passing in Basketball  
<https://doi.org/10.20961/phduns.v21i1.85682>

## PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru diuntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam memberikan pelajaran kepada siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya di tentukan oleh hasil pembelajaran akan tetapi juga di pengaruhi oleh proses belajar mengajar, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang di diharapkan akan tercapai dengan maksimal, maka dari itu guru harus

benar-benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik. Pembelajaran dapat dilakukan dalam berbagai bentuk maupun cara yang digunakan. Pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran. (Sugihartono dkk, 2007: 74) Belajar adalah sebuah proses dimana dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa dan tidak mengerti menjadi mengerti atau paham. Setidaknya dalam suatu pembelajaran seseorang juga harus mampu dan mengingat dari kesalahan pembelajaran sebelumnya yang pernah dilakukan. Menurut Setiawati (2018) Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar, dalam arti luas mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotorik. Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran. (Trianto, 2007).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan orang sebagai perorangan, atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai aktivitas jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan perkembangan waktu, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia berkualitas berdasarkan Pancasila (Adi Riyadi, 2010). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Agung (2015) Aktivitas Jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. (Purwadi dalam Permana, 2022). Salah satu aktivitas pendidikan jasmani adalah olahraga bola basket. Bola basket merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan sekolah dasar sampai sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas dan umum dimana tua muda suka olahraga ini. Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan ini adalah berusaha untuk membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke basket lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai.

Permainan bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks tekniknya. Artinya tekniknya terdiri dari gabungan unsur-unsur teknik yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Menurut Taufan dan Dwi (2014) Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam permainan bola basket diperlukan hasil belajar permainan bola basket seperti : teknik dasar menangkap bola (catching), teknik dasar menggiring bola (dribble), teknik dasar mengoper bola (passing), serta teknik dasar menembak (shooting). Olahraga ini mempunyai teknik dasar yaitu passing, dribble, lay-up, shooting. Menurut Kosasih (2008:26) passing merupakan bagian terpenting dalam pertandingan sebelum mencetak skor, karena tanpa passing tidak ada assist. Umpan yang

tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Passing adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Jon Oliver dalam Kamran, 2020) Ketepatan umpan sangat di utamakan dalam permainan bolabasket. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.(Oliver, Jon 2004:35). Adapun beberapa passing yaitu : *Chest pass, Bounce pass, Overhead Pass, Baseball pass, One-hand push/shoulder pass*. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan bolabasket adalah passing khususnya passing. Hal ini karena, passing memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan. Apabila passing bagus akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai. Passing merupakan salah satu teknik dasar bolabasket yang paling mudah jika dibandingkan teknik lainnya.

Dalam setiap proses pembelajaran PJOK sebaiknya selalu didahulukan dengan pemanasan. Pengertian pemanasan Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, pemanasan selalu dilakukan untuk mengawali segala kegiatan olahraga, Karena pemanasan merupakan syarat mutlak bagi setiap permulaan berolahraga yang bertujuan mencegah cedera atau otot robek. Menurut Sumosardjuno (1996:3). Pemanasan memiliki peran penting bagi siswa, sebelum masuk pada kegiatan inti ketika mengikuti pelajaran. Melalui pengetahuan yang baik, atlet dapat melakukan cara pencegahan cedera. Muhammad Rizaldi Dkk (2022). Pemanasan dapat dimulai dengan berjalan, berlari-lari kecil, atau senam. Tujuan dari pemanasan adalah untuk meregangkan otot agar otot siap untuk dipacu kerja lebih berat. Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pada dasarnya dalam setiap proses pembelajaran cabang olahraga baik dalam cabang olahraga senam, atletik, maupun permainan, selalu diawali dengan pemanasan. Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Menurut Yudanto (2007) Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen kedalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan reflek, dan juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Pemanasan dalam bentuk permainan kecil adalah segala bentuk pemanasan menggunakan permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai

peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Menurut Sasminta dkk dalam Ahmad (2016) bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Menurut Hartati dkk, (2012), permainan kecil adalah permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Permainan kecil bisa disesuaikan dengan keadaan dan situasi di mana dan kapan permainan yang dimaksud dilaksanakan. (Endah, 2013:563). Model latihan passing bola basket berbasis permainan efektif dapat meningkatkan latihan passing bola basket.(Teguh dkk, 2019). Namun tidak menutup kemungkinan bagi siswa sering melakukan kesalahan. Di salah satu sekolah yang ada di Jombang yaitu SMA BUDI UTOMO dalam pembelajaran teknik dasar bola basket yaitu *passing* dan apa yang diharapkan tentang kemampuan siswa yang di dapatkan dalam pembelajaran teknik dasar *passing* bolabasket tidak tercapai dengan baik. Selain itu, dalam pengamatan peneliti pada saat pembelajaran bolabasket diawali dengan kegiatan pemanasan statis dengan melakukan peregangan dilanjutkan lari memutar lapangan, senam kemudian pemberian materi inti mengenai *passing*. Tentunya dalam pemanasan tersebut kurang adanya variasi pemanasan yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Dalam melakukan *passing* terdapat beberapa siswa masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan, seperti halnya dalam melakukan *passing* dengan lengan bengkok karena siku ditekuk, sikap badan yang tegak dengan kaki dirapatkan dan sikap akhir. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran bolabasket adalah metode pembelajaran dengan pemanasan dalam berbagai bentuk permainan kecil.

## METODE

Rancangan penelitian menurut UM (2000:15) dalam Winarno (2011:53) rancangan penelitian diartikan sebagai strategi mengatur latar penelitian agar peneliti memperoleh data yang validsesuai dengan karakteristik variabel dan tujuan penelitian. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang dicirikan oleh pengujian teori/hipotesis dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standar. Penelitian ini menggunakan praeksperimen yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel, dimana dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Maksum, 2012: 97) sebagai berikut:

T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

Tabel 1. Desain penelitian

Variabel bebas yang digunakan adalah metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil, sedangkan variabel terikatnya adalah pembelajaran teknik dasar *passing*. Penelitian ini dikatakan

semu karena dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa mengendalikan variabel kontrol (Maksum, 2012:13). Penelitian ini dilaksanakan di kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang. Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum 2012 : 53). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang. Sampel penelitian diambil berdasarkan teknik cluster random sampling. Menurut Maksum (2012 : 57) dalam cluster sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster, dimana dalam pemilihan cluster harus tetap dilakukan dengan cara random. Sehingga terpilih kelas XI IPS 1 sebagai sampel yang berjumlah 40 siswa.

Agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah instrument penelitian yang digunakan adalah tes *passing*. Pengumpulan data tes *passing* diberikan dengan cara testee berdiri di belakang garis yang jauhnya 3 m dari tembok, testee berusaha melemparkan bola dalam waktu 30 detik. Selama melakukan tes, testee tidak boleh menginjak atau melewati garis. Apabila pada waktu melakukan lemparan, salah satu atau kedua kaki testee menginjak atau melewati garis, maka lemparan tersebut dianggap tidak sah dan tidak diberi angka. Lemparan dihitung sejak bola lepas dari kedua tangan. (Nurhasan, 2001: 185-186). Ada beberapa langkah yang harus ditempuh bila kita menerapkan prinsip penilaian dengan pendekatan acuan norma. Terlebih dahulu perlu dicari nilai rata-rata dengan menerapkan rumus rata-rata:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

Mencari nilai simpangan baku dari hasil tes dengan pendekatan rumus

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_1 - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Norma penilaian dengan menggunakan dasar kurva normal, nilai rata-rata, dan simpangan baku. Dalam kurva normal ini dibuatkan 1-10. Teknik analisa data menggunakan rumus perhitungan *mean* yang berfungsi untuk mengetahui rata-rata nilai yang dihasilkan oleh sampel dari tes pada saat *pretest* dan *posttest*,

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

serta prosentase peningkatan ketrampilan.

$$P = \frac{M_D}{M_{Pre}} \times 100\%$$

Penghitungan perbedaan antara *pretest* dengan *posttest* pada kelompok pembelajaran *passing* dengan menggunakan rumus T-test sampel sejenis :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

## HASIL

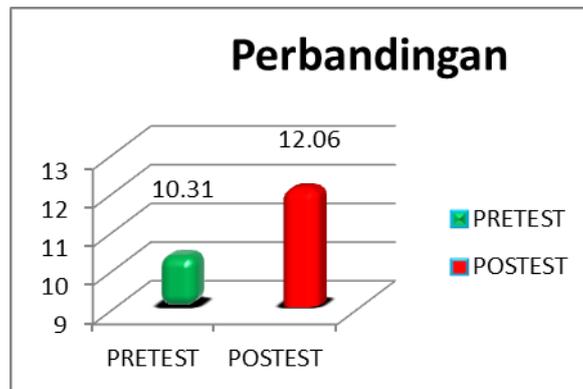
Analisa dari hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data yang akan disajikan adalah data hasil tes *passing* permainan bolabasket sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dengan menggunakan pengaruh pemanasan dalam bentuk permainan kecil yang dilakukan pada siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang diambil sebanyak 40 siswa.

Deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest passing* bolabasket sebagai berikut:

Tabel 1 *Passing* bolabasket 30 detik

NO	NAMA	PASSING BOLABASKET		NO	NAMA	PASSING BOLABASKET	
		Pretest	Posttest			Pretest	Posttest
1	Nomor 1	9	12	21	Nomor 21	13	7
2	Nomor 2	11	11	22	Nomor 22	13	11
3	Nomor 3	12	9	23	Nomor 23	10	12
4	Nomor 4	10	10	24	Nomor 24	13	9
5	Nomor 5	10	12	25	Nomor 25	9	11
6	Nomor 6	12	7	26	Nomor 26	10	10
7	Nomor 7	11	11	27	Nomor 27	12	9
8	Nomor 8	10	8	28	Nomor 28	13	10
9	Nomor 9	9	10	29	Nomor 29	7	13
10	Nomor 10	11	11	30	Nomor 30	9	11
11	Nomor 11	9	9	31	Nomor 31	11	10
12	Nomor 12	11	7	32	Nomor 32	10	9
13	Nomor 13	13	8	33	Nomor 33	12	7
14	Nomor 14	12	10	34	Nomor 34	7	9
15	Nomor 15	9	11	35	Nomor 35	11	11
16	Nomor 16	10	13	36	Nomor 36	9	13
17	Nomor 17	9	12	37	Nomor 37	10	11
18	Nomor 18	8	9	38	Nomor 38	11	10
19	Nomor 19	8	11	39	Nomor 39	9	9
20	Nomor 20	11	8	40	Nomor 40	9	9
<b>JUMLAH</b>						<b>413</b>	<b>480</b>
<b>RATA-RATA</b>						<b>10,31</b>	<b>12,06</b>
Nilai terendah						7	9
Nilai tertinggi						13	16
Peningkatan						16,89%	

Dari hasil analisis dari tabel tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa nilai rata-rata tes *passing* pada siswa kelas siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang berbeda sebelum dan sesudah, dimana hasil belajar *passing* bola basket meningkat. Perbedaan hasil *passing* dapat ditunjukkan khususnya dari nilai rata-rata pada hasil belajar sebelum (*pretest*) diberikan perlakuan itu sebesar 10,21 point dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) hasil belajar *passing* bola basketnya meningkat menjadi 12,06 point dengan peningkatan sebesar 16,89%. Hasil lain yang dapat menunjang adalah pada nilai terendah dan nilai tertinggi pada data hasil belajar *passing* (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) nilainya juga meningkat setelah mendapat perlakuan. Hal ini dapat dibuktikan bahwa melalui pemanasan dalam bentuk permainan kecil mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bola basket pada siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang. Perbedaan nilai rata-rata (*mean*) dari masing-masing tes *passing* bolabasket sebelum dan sesudah diberi pembelajaran ini apabila digambarkan dengan histogram sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Histogram Perbandingan Nilai *Mean* Tes *Passing* Bolabasket

Pengujian hipotesis berdasarkan dari data tes *passing* bola basket siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang melalui metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan *SPSS for Windows release 21.0*.

**Tabel 2 Hasil Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	,135	40	,063
Posttest	,131	40	,079

Dari tabel tersebut dijelaskan bahwa probabilitas dari *pretest* dan *posttest passing* bolabasket lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan data penelitian tersebut berdistribusi normal.

Penentuan uji beda antara hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan Uji *Paired Sample Test*. Uji beda ini digunakan untuk data nominal dan ordinal, serta data yang berdistribusi normal.

Rumusan hipotesis *passing* pada penelitian ini adalah:

$H_0: \mu = 0$ , berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar *passing* bolabasket siswa sebelum dan sesudah diberikan metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil

$H_a: \mu \neq 0$ , berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar *passing* bolabasket siswa sebelum dan sesudah diberikan metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil

Nilai kritik ( $T_{\text{tabel}}$ ) dipilih *level of significant*: 0,05 (5%) dengan derajat bebas pembagi ( $df$ ) =  $n - 1 = 40 - 1 = 39$ , sehingga didapatkan nilai  $T_{\text{tabel}} = 1,68$ . Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan yaitu  $H_0$  ditolak, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 5% (0,05) dan  $H_0$  diterima jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05). Berdasarkan hasil Uji *Paired Sample Test* dengan alat bantu komputer yang menggunakan Program *SPSS 21.0 for Windows* diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 4 Hasil Paired Sample Test Passing**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 2 posttest - pretest	1,675	1,28876	,20377	1,26284	2,08716	8,220	39	,000

**PEMBAHASAN**

Terlihat bahwa hasil belajar *passing* bolabasket siswa cukup signifikan. Hal ini dapat terjadi karena pembelajaran ini menggunakan metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil, dimana siswa lebih aktif di dalam proses pembelajaran. Dalam pemanasan dalam bentuk permainan kecil ini, siswa melakukan pemanasan dengan beberapa macam permainan yang didalamnya mengandung unsur gerak dasar *passing* bolabasket sehingga siswa lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Endah, 2013:563) bahwa pemanasan dalam bentuk permainan kecil adalah segala bentuk pemanasan menggunakan permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Permainan kecil bisa disesuaikan

dengan keadaan dan situasi di mana dan kapan permainan yang dimaksud dilaksanakan. Menurut Finalosa (2014) mata pelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani lainnya dapat memberikan pengaruh yang positif. Sama halnya yang di kemukakan oleh Sholihin (2019). Besarnya pengaruh pemanasan menggunakan permainan kecil terhadap juga berpengaruh pada tingkat kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Dari kegiatan pembelajaran yang dibahas di atas dapatlah dipahami bahwa pada pembelajaran *passing* bolabasket dengan pemanasan dalam bentuk permainan, siswa mendapat pengalaman belajar yang lebih variatif sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil terhadap hasil belajar teknik dasar *passing* dalam permainan bolabasket, diketahui bahwa: dari hasil uji one-sample test yaitu nilai dari *T*hitung lebih besar dari nilai *T*tabel. Dengan kata lain bahwa terdapat yang signifikan antara hasil tes *passing* sebelum dan sesudah diberikan metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil. Hasil penelitian di atas berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bolabasket siswa XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis dan diagram histogram di atas maka dapat diasumsikan bahwa nilai rata-rata tes *passing* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang berbeda sebelum dan sesudah diberikan metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil, dimana hasil belajar *passing* bolabasket meningkat. Perbedaan hasil tersebut dapat ditunjukkan khususnya dari nilai rata-rata pada hasil belajar *passing* sebelum (*pretest*) diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*) hasil belajar *passing* bolabasket terjadi peningkatan. Hasil lain yang dapat menunjang adalah pada nilai terendah dan nilai tertinggi pada data hasil belajar *passing* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) nilainya juga meningkat setelah mendapat perlakuan berupa metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil. Hal ini dapat dibuktikan bahwa melalui pengaruh metode pemanasan dalam bentuk permainan kecil mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *passing* bolabasket pada kelas XI IPS 1 SMA BUDI UTOMO Jombang.

## **REFERENSI**

- Adi Riyadi S.Pd,2010.Pendidikan Jasmani [http://id.shvoong.com/social\\_sciences/education](http://id.shvoong.com/social_sciences/education).
- Achmad dan Taufiq. 2016. Pengaruh Pemanasan Dengan Permainan Kecil Terhadap *Passing* Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Al-Islam Krian Sidoarjo). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Surabaya. Vol 04 No 02

- Agung T, 2015. Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan Permainan Dan Menggunakan Media Video Di Smk Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 4 No.2
- Endah, Dwi. 2013. Pengaruh Permainan Kecil Sebagai Bentuk Pemanasan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Permainan Bolavoli. Skripsi. FIK. Universitas Negeri Surabaya
- Finalosa, Fiki. 2014. Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Surabaya Vol. 2 No. 3.
- Ghozali, Imam. 2013. Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 21, Ed. 7. Semarang : Universitas Diponegoro
- Hartati, Sasminta Christina Yuli. dkk. 2012. Permainan Kecil (Cara Efektif Mengembangkan Fisik, Motorik, Keterampilan Sosial dan Emosional). Malang: Wineka Media.
- Kamran, 2020. Upaya Meningkatkan Kemampuan Passing Dalam Permainan Bolabasket Menggunakan Gaya Mengajar Divergent Di SMA Negeri 4 Wajo. *E-JOURNAL* . Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Kosasih, Danny, 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya:UNESA.
- Nurhasan, 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Oliver, Jon. 2004. Dasar-Dasar Bola Basket. Klaten: Pakarnya Pustaka
- Permana, Elsa C, 2022. Efektivitas Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Di Smpn 64 Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Rizaldi, Dkk. 2022. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Dan Pendinginan Dengan Kejadian Cedera Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal di Universitas Hasanuddin. *Jurnal Sport Science* Vol. 12, No. 2, 2022, 99–111
- Sholihin, Muhammad. 2019. Pengaruh Pemanasan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Tingkat Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *JPOK Universitas Negeri Surabaya* Vol, 7 No. 2
- Setiawati, Siti Ma'rifah. 2018. Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar ? "HELPER" *Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA* Vol. 35 No.1
- Sugihartono, dkk. 2007. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press..
- Sumosardjuno, Sadoso. 1996. Sehat dan Bugar: Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama

- Taufan, 2014. Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02*, 398 – 401
- Teguh, Dkk 2019. Model Latihan Passing Bola Basket Berbasis Permainan Untuk Pemula Tingkat Smp. *Jurnal Penjaskesrek Universitas Negeri Jakarta. Vol. 6, No. 2*
- Trianto, 2007. Model-model Pembelajaran iInovatif berorientasi konstruktivistik. Prestasi Pustaka: Jakarta
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang:Media Cakra Utama
- Yudanto , 2007. Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Pada Pembelajaran Permainan Sepakbola Di Sekolah Dasar. *Medikora Universitas Negeri Yogyakarta. Vol 3 No 1*