

**MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI  
PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN  
YANG DIMODIFIKASI DI SD NEGERI  
GADINGAN WATES TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh**  
**Muhammad Ilyas Maulana**  
**NIM 14604221041**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### Tugas Akhir Skripsi

#### **MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN YANG DIMODIFIKASI DI SD NEGERI GADINGAN WATES TAHUN 2018**

Disusun Oleh

Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing dan Ketua  
Prodi PGSD Penjas untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Prodi PGSD Penjas



Dr. Subagyo., M.Pd  
NIP.19561107 198203 1 003

Yogyakarta, 19 September 2018

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Agus Sumhendartin S., M.Pd  
NIP. 195812171988031001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana

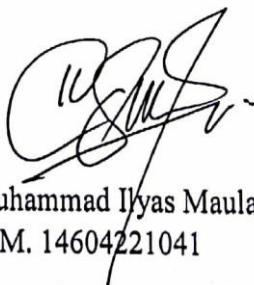
NIM : 14604221041

Program Studi : PGSD Penjas S1

Judul TAS : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SDN Gadingan Wates Tahun 2018

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 September 2018  
Yang menyatakan,



Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

## HALAMAN PENGESAHAN

### Tugas Akhir Skripsi

#### MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN YANG DIMODIFIKASI DI SD NEGERI GADINGAN WATES TAHUN 2018

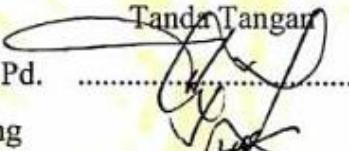
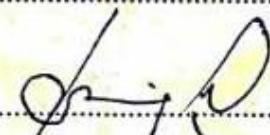
Disusun oleh:

Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Oktober 2018

Tim Pengaji

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Sumhendartin S, M.Pd.		16 - 10 - 2018
Ketua Pengaji/Pembimbing		22 - 10 - 2018
Tri Ani Hastuti, M.Pd.		
Sekretaris		
Dr. Dimyati, M.Si.		15 - 10 - 2018
Pengaji		

Yogyakarta, 23 Oktober 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman. M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. Penakluk terbesar dialah yang dapat menaklukan dirinya sendiri.  
(Perisai Diri)
2. Siapa saja yang ingin mencapai sukses, haruslah mendaki dan memanjatnya  
bukan dengan melompatinya.  
(Raden Mas Soebandiman Dirdjoatmojo)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya

1. Ayah Ade Engkus dan Ibu Keukeu Sopiah orang tua yang selalu mendoakan yang terbaik bagi anak-anaknya, memberikan dukungan serta kasih sayang yang tak terhingga.
2. Kakakku Lutfi Dewi Pratama dan adik-adikku Triana Syahlan Nugraha, Brilian Rizki Al Habsy yang selalu memberi semangat dalam menyelesaikan tugas.
3. Kekasihku Scholastica Michella Ekarista yang selalu memberi semangat dan dorongan dalam menyelesaikan tugas.

MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI  
PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN  
YANG DIMODIFIKASI DI SD NEGERI  
GADINGAN WATES TAHUN 2018

Oleh

Muhammad Ilyas Maulana

NIM. 14604221041

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan, Wates Tahun 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates yang berjumlah 30 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil dari penelitian ini adalah minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018 yaitu sedang, dimana dari 30 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik (10%), kategori tinggi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori sedang sebanyak 14 peserta didik (47%), kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 3 peserta didik (10%).

Kata kunci: *minat, pemanasan yang dimodifikasi*

## **KATA PENGANTAR**

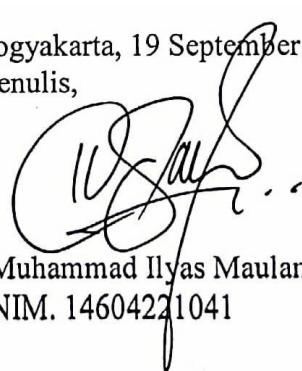
Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd dan Bapak Subagyo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya TAS ini.
3. Bapak Agus Sumhendartin S, M.Pd selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Subagyo., M.Pd dan Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.

5. Bapak Agus Sumhendartin S, M.Pd, Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd dan Bapak Dr. Dimyati, M.Pd selaku Ketua Pengudi, Sekretaris, dan Pengudi yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
6. Ibu Cicilia Sriningsih, S.Pd., selaku Kepala SD Negeri Gadingan yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf SD Negeri Gadingan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 19 September 2018  
Penulis,



Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>6</b>
A. Kajian Teori .....	6
1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.	6
2. Hakikat Modifikasi.....	17
3. Hakikat Pemanasan .....	21
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar .....	25
5. Hakikat Minat.....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berpikir.....	37
 <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	 <b>39</b>
A. Desain Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	44
G. Teknik Analisis Data .....	48

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	59
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan .....	60
B. Implikasi Penelitian .....	60
C. Saran-saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian .....	43
Tabel 2. Rekapitulasi Uji Validasi Instrumen .....	46
Tabel 3. Rekapitulasi Uji Reliabilitas Instrumen .....	47
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 5. Tabel Frekuensi Minat Peserta Didik.....	48
Tabel 6. Kelas Interval dan Kategori Hasil Angket .....	50
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Intrinsik.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Ekstrinsik .....	52
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Intrinsik.....	51
Gambar 2. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V Faktor ekstrinsik.....	52
Gambar 3. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi..	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2. Validasi Ahli.....	71
Lampiran 3. Angket Uji Coba Penelitian .....	75
Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian Uji Coba .....	79
Lampiran 5. Data Analisis Uji Coba Penelitian .....	80
Lampiran 6. Angket Penelitian .....	88
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian.....	92
Lampiran 8. Data Analisis Statistik Deskriptif .....	93
Lampiran 9. Surat Keterangan Pengambilan Data.....	94
Lampiran 10. Dokumentasi.....	96

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

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

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai peran yang besar dalam pembangunan bangsa dan merupakan tempat yang strategis untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Sebagai bagian integral dari seluruh proses pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai peran dalam mencapai tujuan pendidikan secara umum melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah dapat memberikan bantuan dan pengaruh serta bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, menanamkan sikap positif dan sportif melalui gerak dan berbagai aktivitas jasmani.

Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yaitu agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat dilakukan secara intensif.

Berdasarkan hasil pengamatan observasi peneliti di SD Negeri Gadingan Wates yang dilakukan lebih dari satu kali, peneliti menemukan bahwa peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Gadingan Kabupaten Kulon Progo yaitu masih kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini terlihat dari ekspresi yang kurang nyaman dari peserta didik saat

pembelajaran pendidikan jasmani serta masih terlihat dalam mengikuti pemanasan peserta didik hanya mengikuti gerakan cenderung pasif. terlihat ketika peserta didik kurang semangat dalam bergerak. Peneliti juga mengamati pada saat pemanasan peserta didik kurang memperhatikan intruksi dari guru PJOK, dan saat mengekspresikan perasaan peserta didik hanya melakukan gerakan pemanasan secara sembarangan artinya peserta didik dalam melakukan gerakan pemanasan tidak serius dan peserta didik serius melakukan pemanasan ketika dilihat dan disebut namanya oleh guru.

Setelah dilakukan beberapa kali pengamatan, peneliti melihat pemanasan yang dilakukan oleh guru PJOK kurang inovatif. Pemanasan yang dilakukan selalu sama dan biasanya hanya terbatas pada pemanasan dengan hitungan 1-8. Gerakan-gerakannya kurang variatif, sehingga tidak menarik peserta didik. Guru PJOK tersebut hanya menggunakan pemanasan yang konstan, yaitu menggunakan pemanasan dengan bentuk peregangan yang dilakukan mulai dari bagian tubuh atas menuju kebawah (statis), pemanasan yang dilakukan dengan menggunakan gerakan yang saling berkesinambungan atau saling berkaitan (dinamis), maupun gabungan dari keduanya yang membuat peserta didik bosan dan tidak memperhatikan instruksi dari guru tersebut.

Pada saat kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT), peneliti memberikan pemanasan yang dimodifikasi dalam bentuk permainan yang sudah disusun dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dilakukan di SD Negeri Gadingan selama 2 bulan dan hasilnya peneliti mengamati bahwa peserta didik kelas V sangat antusias mengikuti pemanasan

tersebut, bahkan mereka meminta untuk melakukannya kembali. Peserta didik menjadi lebih ceria dan aktif bergerak dalam mengikuti pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Peserta didik yang berminat dalam belajar adalah peserta didik yang memiliki kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang sesuatu yang dipelajari terus menerus, nampak rasa suka dan senang terhadap sesuatu yang diminatinya. Mereka akan memperoleh sesuatu kebanggaan dan kepuasan pada suatu yang diminati dan lebih menyukai hal yang lebih menjadi minatnya daripada hal yang lainnya, serta dapat dimanifestasikan melalui partisipasi pada aktivitas dan kegiatan. (Slameto, 2003: 57)

Berdasarkan apa yang peneliti amati, jika dikaitkan dengan variabel minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di atas, peneliti menduga bahwa peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Kurangnya antusiasme peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tentu juga dapat menjadi masalah bagi pendidik dalam pencapaian pembelajaran. Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang antusiasme dan seberapa besar minat peserta didik, maka perlu adanya suatu penelitian yang mengkaji tentang “Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang menyebabkan belum optimalnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri Gadingan Wates, antara lain:

1. Kurangnya antusiasme peserta didik kelas V Sekolah Dasar Negeri Gadingan Kabupaten Kulon Progo, terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Pemanasan yang kurang inovatif, guru hanya menggunakan pemanasan statis, pemanasan dinamis, maupun pemanasan statis dinamis yang monoton dan membuat peserta didik bosan dan tidak memperhatikan instruksi dari guru.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah di atas maka diperlukan batasan masalah untuk memfokuskan penelitian. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah pengukuran seberapa besar minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi. Responden penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah untuk penelitian ini, yaitu: Seberapa besar minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018 dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, serta memberikan informasi bahwa minat itu sangat diperlukan dalam suatu kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini kelak diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoretis dan praktis.

1. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi semua unsur pendidikan, terutama pendidikan jasmani, tentang strategi permainan pemanasan yang dimodifikasi pada pembelajaran pendidikan jasmani dan menjadi referensi bagi sekolah dalam pengembangan proses pembelajaran tersebut.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh para pendidik pendidikan jasmani dalam penggunaan strategi permainan dalam pemanasan untuk meningkatkan minat dan menjadi sumbangan pengetahuan bagi penelitian yang lain di bidang pendidikan, khususnya dalam upaya meningkatkan minat keterampilan berolahraga di sekolah dasar.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

1. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar
  - a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, social, dan emosional. Dengan dikembangkan aspek tersebut maka akan memberi kontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Siedentop (1991), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, menyatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: “pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani”.

Paturusi (2012: 4-5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas

pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan pengertian di atas pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan manusia melalui aktivitas jasmani yang dipilih. Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas peserta didik. Aktivitas fisikal yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi. Pendidikan jasmani memusatkan diri pada semua bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mengaktifkan otot-otot besar (*gross motorik*), memusatkan diri pada gerak fisikal dalam permainan, olahraga, dan fungsi dasar tubuh manusia. Dengan demikian, Freeman (2001:5) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu: 1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisikal, yaitu: beberapa aktivitas fisikal atau beberapa tipe gerakan tubuh. 2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas *gross motorik* dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok. 3. Meskipun para peserta didik mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisikal ini, tetapi keuntungan bagi peserta didik tidak selalu harus berupa fisikal, nonfisikal pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif. Secara utuh, pemahaman yang harus

ditangkap adalah: pendidikan jasmani menggunakan media fisikal untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain, karena hasil kependidikan dari pengalaman belajar fisikal tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja. Konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran. Tentu, pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, Syer & Connolly (1984); Begley & Czajka (2007), menyebutkan hal senada bahwa “tubuh adalah tempat bersemayarnya pikiran.” Ada unsur kesatuan pemahaman antara tubuh dengan pikiran.

Proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor. Pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, subtansi (tugas ajar), metode dan strategi, dan asesmen, serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Tugas utama guru pendidikan jasmani ialah mengelola persiapan dan keterkaitan keempat unsur tersebut dalam sebuah mata rantai, berawal pada perencanaan tujuan dan berakhir pada gambaran tentang pencapaian tujuan (Adang Suherman, 2000: 7).

Setiap proses pembelajaran memerlukan perencanaan yang isinya mengandung unsur esensial. Karena pembelajaran yang dilakukan di sekolah dasar sangat menekankan dalam hal penguasaan aneka keterampilan gerak dasar dalam situasi demikian yang sangat diperlukan ialah pembinaan rasa cinta dan suka terhadap aktivitas jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak akan dapat berjalan baik bila tidak ada strategi pengelolaan kelasnya tidak diperhatikan.

Wena (2009: 10) menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran. Berdasarkan pendapat diatas sebagai seorang guru wajib kiranya memiliki kiat maupun seni untuk memadukan antara media yang digunakan dan pembelajaran, sehingga pembelajaran yang dihasilkan akan memiliki kualitas atau bobot yang tinggi.

Sukintaka (2004: 55) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui proses pembelajaran jasmani diharapkan akan terjadi perubahan pada peserta didik. Proses belajar tersebut terjadi karena ada rangsang yang dilakukan oleh guru. Guru memberikan rangsang dengan aneka pengalaman belajar gerak, disisi lain peserta didik akan membalaas respon melalui aktivitas fisik yang terbimbing. Melalui respon itulah akan terjadi perubahan perilaku. Pelaksanaan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup (Suherman, 2003: 34).

Tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para peserta didik untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Belajar, seperti ditulis Rusli Lutan (2001: 7) adalah “perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan.” Perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar bersifat melekat secara permanen. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung. Namun demikian keterlaksanaannya hanya dapat ditafsirkan berdasarkan perilaku nyata yang diamati. Perubahan-perubahan perilaku akan terjadi melalui proses mengajar yang disengaja, yang kebetulan, tidak disengaja, bahkan mungkin karena seseorang melakukan kesalahan-kesalahan belajar. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dan merupakan alat pendidikan banyak didefinisikan dengan berbagai macam tekanan. Baik pada proses maupun tujuannya. Salah satunya dikutip Rusli Lutan sebagai berikut “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.” Pada hakikatnya ; “pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Cholik dan Lutan 1996: 7). Selaras dengan upaya untuk mencapai tujuan pendidikan maka dalam pendidikan jasmani bukan saja dikembangkan dan dibangkitkan potensi individu tetapi juga ada unsur pendidikan yang dikembangkan meliputi aspek kemampuan fisik, intelektual,

emosional, sosial dan moral spiritual yang berorientasi kepada *life skill*. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang kaya dengan koordinasi otot-otot saraf yang halus yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga. Kalaupun kita jumpai terdapat adegan-adegan tugas yang memerlukan ketangkasan dan bahkan prestasi, namun demikian prestasi optimal, rekor, juara, tidak menjadi gol setting dalam pendidikan jasmani. Pembinaan nalar anak melalui pemecahan masalah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif yang selama ini kurang menggunakan aneka alat dan fasilitas yang disesuaikan dengan kemampuan anak dan kondisi lingkungan. Peralatannya pun tidak diharuskan dalam bentuk dan ukuran baku seperti lazim dipakai untuk berolahraga. Sesuai dengan tujuannya, pendidikan olahraga berisi kegiatan belajar dan berlatih dalam suatu cabang olahraga. Substansinya mencakup aneka skill baku dalam wujud teknik-teknik dasar suatu cabang. Biasanya, cabang olahraga yang diajarkan adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional atau internasional, sehingga permainan atau olahraga tradisional kurang dikenal di lingkungan pendidikan bahkan di masyarakat umum sekalipun. Untuk memperlancar penguasaan keterampilan olahraga, maka perlu dibuat modifikasi cabang-cabang olahraga. Modifikasi itu dimaksudkan agar tugas-tugas gerak dan tingkat kesulitan sepadan (*match*) dengan kemampuan anak. Hal itu juga penting untuk memberikan kesempatan bagi semua anak untuk memperoleh pengalaman berhasil yang berakibat

bangkitnya kegairahan, kesukaan dan motivasi untuk giat berpartisipasi.

Kaidah utama dalam pendidikan jasmani adalah semua siswa berpartisipasi secara maksimal.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara garis besar dilakukan dalam tiga tahapan yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

Pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam dunia gerak dan penghayatan jasmani. Juga dikatakan bahwa guru pendidikan jasmani mencoba mencapai tujuannya mengajarkan dan memajukan aktivitas-aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani menampakan dirinya keluar sebagai pengajaran gerak. Isi dari aspek pendidikan ini ditentukan oleh intensi-intensi pedagogik atau tujuan pendidikan yang dipakai sebagai pegangan oleh guru pendidikan jasmani. Sesuai dengan berbagai modalitas dari hubungan manusia dengan dunianya, dengan benda-benda, dengan yang lain dan dengan dirinya sendiri maka tujuan-tujuan yang dapat diraih sebagai berikut:

1) Pembentukan Gerak

- a) Memenuhi serta mempertahankan keinginan gerak.
- b) Penghayatan ruang, waktu dan bentuk serta pengembangan perasaan irama.
- c) Mengenal kemungkinan gerak diri sendiri
- d) Memiliki keyakinan gerak dan mengembangkan perasaan sikap.
- e) Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak dengan melakukan pengalaman gerak.

2) Pembentukan Prestasi

- a) Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan.

- b) Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi (kemauan, konsentrasi, keultan, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri).
- c) Penguasaan emosi
- d) Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri
- e) Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam kehidupan sehari-hari, dalam masyarakat dan dalam olahraga.

3) Pembentukan sosial

- a) Pengakuan dan penerimaan peraturan-peraturan dan norma-norma bersama.
- b) Mengikuti sertaikan kedalam struktur kelompok fungsional, belajar bekerjasama, menerima pemimpin dan memberikan pimpinan.
- c) Pengembangan perasaan kemasyarakatan dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi-pribadi.
- d) Belajar bertanggung jawab terhadap orang lain, memberi pertolongan, memberi perlindungan dan berkorban.
- e) Belajar mengenal dan mengalami bentuk-bentuk pelepas lelah secara aktif untuk pengisian waktu senggang.

4) Pertumbuhan Badan

- a) Peningkatan syarat-syarat yang diperlukan untuk dapat tumbuh, bersikap dan bergerak dengan baik dan untuk dapat berprestasi secara optimal (kuatan, mobilitas, pelepasan ketegangan dan kesiapsiagaan).
- b) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dengan membiasakan cara-cara hidup sehat. Tak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, sebab gerak adalah dasar untuk belajar mengenal dunia dan diri sendiri.

Adang Suherman (2003: 23) menyatakan secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu:

- 1) Perkembangan Fisik.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dan berbagai organ tubuh seseorang.

- 2) Perkembangan Gerak

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna.

- 3) Perkembangan Mental

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab peserta didik.

- 4) Perkembangan Sosial.

Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

c. Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani dapat kita telusuri dari beberapa sudut pandang yang antara lain meliputi:

- 1) Aktivitas jasmani sebagai perilaku gerak manusia yang berada dibawah payung konsep gerak (*Movement Science*).
- 2) Aktivitas jasmani sebagai olahraga yang ditunjukan berdasarkan disiplin olahraga (*Sport Discipline*).

Selain aktivitas jasmani itu sendiri, para penyelenggara pendidikan jasmani dituntut harus memahami secara mendalam beberapa disiplin lainnya yang berada di bawah payung pendidikan jasmani. Beberapa diantaranya adalah: *Sport Medicine, Training Theory, Sport Biomekanik, Sport Psikologi, Sport Pedagogi, Sport Sosiologi, Sport History dan Sport Phillisopy.* (Haag, 1994)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar yaitu bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, dan meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter dan moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga kesehatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

2. Hakikat Modifikasi

### **a. Pengertian Modifikasi**

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas agar proses pembelajaran penjas dapat mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Tidak sedikit guru penjas yang terjebak dalam ketergantungan penyajian materi pemelajaran penjas kepada hal-hal yang sifatnya prinsip dan standar serta harus sesuai dengan kurikulum yang sudah ditentukan. Hingga tidak sedikit pula peserta didik merasakan kebosanan dan cenderung tidak ingin mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. (Bahagia, 2012)

Modifikasi dalam suatu pembelajaran terlahir akibat adanya pola pembelajaran yang mengharuskan suatu modifikasi itu ada. Banyak faktor yang mendorong hal itu. Salah satunya adalah keterbatasan sarana dan prasarana mengajar. Namun sekali lagi, hal itu bukan menjadi alasan seorang guru untuk tidak menyampaikan materi ajar yang seharusnya diajarkan dalam proses pembelajaran Penjas. Perlu ada seni atau terobosan dalam suatu proses pembelajaran, sehingga pembelajaran itu berjalan efektif.

Tidak sedikit peserta didik yang merasa gagal atau kurang menyukai materi pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya karena kemampuan guru dalam menyampaikan materi yang diberikan, baik dalam penggunaan fasilitas dan perlengkapn yang digunakan, dalam penyajian materi, dalam

mengoptimalkan lingkungan pembelajaran maupun dalam mengevaluasi hasil pembelajaran. Guru mata pelajaran apapun tak terutama pelajaran penjas harus mampu menggugah peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif dengan tidak merasa dipaksa serta beraktivitas dalam suasana yang riang gembira. Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan jalan mengurangi atau menambah tingkat kesulitan yang dihadapi peserta didik baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang disesuaikan dengan keadaan peserta didik, lingkungan pemelajaran serta cara evaluasi yang diberikan di akhir kegiatan kelak.

Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Lutan (1988) menyatakan bahwa: Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar: 1) Peserta didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran. 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi. 3) Peserta didik dapat melakukan pola gerak secara benar Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada didalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Iis (2015: 72) menyatakan bahwa “salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *DAP (Developmentally Appropriate Practice)*. *DAP* artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut yang mencakup fisik, psikis, dan keterampilan”.

Secara umum modifikasi mengandung arti pengubahan, sedangkan memodifikasi berarti melakukan modifikasi atau melakukan perubahan. Menurut Bootzin (1975), modifikasi perilaku adalah usaha untuk menerapkan prinsip-prinsip proses belajar maupun prinsip-prinsip psikologis hasil eksperimen lain pada perilaku manusia.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar untuk mencapai tujuan pembelajaran dan modifikasi juga merupakan upaya yang baik dalam membelajarkan gerak kepada peserta didik dengan tidak meninggalkan esensi dari topik pembelajaran yang disarangkan dalam kurikulum, salah satunya yaitu dengan memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada dasarnya dalam dunia pendidikan jasmani konsep modifikasi tidak terlepas dari *Developmentally Appropriate Practice (DAP)*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Saryono (2008: 38), yang menyatakan bahwa penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri,

yaitu: “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP, termasuk kedalamnya “*bodyscaling*” atau ukuran tubuh siswa harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas.

Masih menurut Saryono (2008: 37), modifikasi penjas dan olahraga menjadi penting dengan berbagai alasan diantaranya sebagai berikut:

- a. Secara fisik dan psikis anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga mereka tidak bisa bermain olahraga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa.
- b. Dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa resiko cidera.
- c. Mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa dikemudian waktu.
- d. Olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa modifikasi adalah suatu upaya atau kegiatan dalam melakukan perubahan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan. Penyederhanaan proses pembelajaran bahwa aktivitas fisik harus dominan diadaptasikan sesuai dengan perkembangan motorik. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik peserta didik, sehingga peserta didik akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani

dengan senang, gembira dan menghindari atau mengurangi kebosanan maupun malas.

### 3. Hakikat Pemanasan

#### a. Pengertian Pemanasan

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. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada peserta didik tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan biasanya dapat dilakukan melalui lari keliling lapangan, melakukan persegiangan otot dengan gerakan statis dan dinamis. Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam setiap pembelajaran bagi peserta didik di sekolah dasar, akan tetapi bentuk-bentuk gerakan pemanasan tersebut akan

terasa tidak menarik atau bahkan anak-anak menjadi bosan. Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan.

Ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan. Pemanasan dalam bentuk permainan biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan melempar maupun menangkap (Agus Mahendra, 2001: 130).

Pemanasan hendaknya mengikuti pedoman sebagai berikut: 1) pemanasan cukup dilakukan sekitar 10 menit, 2) pilihlah kegiatan yang mudah di atur dan melibatkan semua anak dalam waktu yang sama, 3) variasikan setiap kegiatan pemanasan dengan memperkenalkan satu atau beberapa kegiatan baru, dan 4) berhentilah pada puncak kegiatan sehingga peserta akan kembali antusias pada pelajaran berikutnya. (Agus Mahendara, 2001: 130-131)

Pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam mengikuti suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Kravitz, (1997: 142) menyatakan pemanasan adalah persiapan aktivitas pertama dari latihan olahraga, untuk mempersiapkan tubuh melakukan latihan-

latihan yang lebih keras/berat berikutnya, dan berguna untuk mengurangi cedera, Sukadiyanto (2005: 20) menyatakan ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain (1) aktivitas yang bertujuan untuk menaikan suhu badan, (2) aktivitas peregangan (*stretching*), baik pasif maupun yang aktif (kalistenik/balistik), (3) aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan (4) aktivitas gerak teknik cabang olahraga.

Lebih lanjut Sogiendo (1992: 111) menyatakan bahwa pemanasan merupakan persiapan menjelang melakukan aktivitas. Pemanasan berguna untuk mencegah cedera, disamping itu juga organ tubuh pun dipersiapkan untuk menunjang aktivitas. Perubahan pada organ tubuh yang meliputi jantung, paru-paru, otot dan syaraf hanya bersifat sementara/ saat dan akan kembali lagi pada keadaan semula. Dilihat dari sudut fisiologis bahwa pemanasan berguna sekali, sebab pemanasan akan menimbulkan panas yang menguntungkan kerja otot, jumlah asam laktat sedikit menyebabkan pembuluh darah otot melebar, kadar CO<sub>2</sub> menurun memacu pernapasan agar siap dan penurunan kadar O<sub>2</sub> dan panas memacu jantung berdenyut cepat dan kuat.

Pemanasan sebelum berolahraga dapat membuat: (1) meningkatkan aliran darah kejaringan tubuh sehingga otot lebih lentur, (2) meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke otot dengan meningkatkan aliran darah, (3) menyiapkan otot untuk pergangan, (4) menyiapkan jantung untuk meningkatkan aktivitas (5) menyiapkan

secara mental untuk olahraga yang akan dilakukan, dan (6) membuat jalur syaraf ke otot siap olahraga. Beberapa manfaat melakukan pemanasan adalah sebagai berikut: (1) meningkatkan suhu tubuh beserta jaringan-jaringannya, (2) menaikan aliran darah melalui otot-otot aktif, (3) meningkatkan detak jantung sehingga dapat mempersiapkan bekerjanya sistem jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular), (4) menaikan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, (5) meningkatkan pertukaran (pengikatan) oksigen dalam hemoglobin, (6) meningkatkan perjalanan sinyal saraf yang memerintah gerakan tubuh, (7) meningkatkan efisiensi dalam proses *reciprocal innervation*, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, (8) meningkatkan kapasitas kerja fisik atlet (9) mengurangi adanya ketegangan pada otot, (10) meningkatkan kemampuan jaringan penghubungan dalam gerakan memanjang atau meregang, dan (11) terjadi peningkatan kondisi tubuh atlet secara psikologis.

Bompa (1994) menyatakan bahwa sebagai akibat dari pemanasan adalah : (1) suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam latihan atau pertandingan, (2) pemanasan akan merangsang aktivitas sistem saraf pusat yang mengkoordinasikan sistem organisasi, dan (3) mempercepat waktu reaksi motorik dan memperhatikan koordinasi tubuh. Oleh sebab itu, selama pemanasan pemain akan dapat memotivasi dirinya atau

dimotivasi pelatihnya dalam menghadapi pertandingan yang berat, sehingga secara psikologis pemain telah siap untuk menghadapi latihan ataupun pertandingan yang harus dilaksanakan.

Berdasarkan teori diatas maka dapat peneliti disimpulkan bahwa pemanasan adalah suatu aktivitas awal yang bertujuan untuk meningkatkan atau menaikan suhu tubuh, mempercepat waktu reaksi motorik tubuh, memperhatikan koordinasi tubuh untuk mempersiapkan tubuh melakukan latihan yang lebih keras/berat atau latihan sesunguhnya.

#### 4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Sekolah Dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar enam tahun (Depdiknas, 2003: 18). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara peserta didik dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masakanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun. Kemampuan motorik anak pun berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah dasar adalah merupakan penampilan perbedaan - perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Peserta didik kelas atas adalah peserta didik yang duduk di kelas IV, V,

VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar, Sukintaka (2004: 42)

menyatakan sebagai berikut:

a. Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:

- 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
- 2) Daya tahan berkembang.
- 3) Pertumbuhan tetap.
- 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
- 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan.
- 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- 7) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
- 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
- 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

b. Anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.

- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi makin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik.
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat apabila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

Dari teori diatas maka dapat peneliti simpulkan karakteristik peserta didik sekolah dasar ada pada masa intelektual yaitu dimana peserta didik berkeinginan mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan

anatara peserta didik dengan guru pada saat pembelajaran berlangsung dan perbedaan yang antara keterampilan, kekuatan antara anak laki-laki dan perempuan..

## 5. Hakikat Minat

### a. Pengertian Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri (Slameto, 2010; 180). Anak yang tidak mengetahui pentingnya belajar akan menciptakan kesulitan dalam meraih prestasi yang maksimal disekolah. Agus Sujanto (2009; 92) mengatakan minat adalah suatu pemuatan perhatian yang tidak sengaja yang terlahir dengan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas karena minat bersikap khusus tanpa adanya paksaan dari orang lain.

Djamarah (2008; 191), mengatakan bahwa timbulnya minat penuh kemauannya dan yang tergantung dari bakat dan lingkungannya. Dimana suatu minat dapat diexpresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa peserta didik lebih menyukai suatu hal dari pada hal yang lainnya. dapat pula dimanifestasikan belajar disebabkan beberapa hal, antara lain “ karena keinginan yang kuat untuk menaikkan martabat atau memproleh pekerjaan yang baik serta ingin hidup senang dan bahagia” minat seseorang tidaklah bisa dipaksakan karena akan merugikan anak didik, sehingga anak didik cenderung malas belajar

untuk mempelajari mata pelajaran yang tidak disukainya. Karena minat seseorang dapat ditumbuh dan dikembangkan pada diri sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain.

Hadis (2010: 45), menyatakan minat belajar peserta didik, juga di pengaruhi beberapa faktor diantaranya : faktor obyek belajar, metode, strategi, dan pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru, sikap dan prilaku guru, media pembelajaran, fasilitas pembelajaran, lingkungan belajar, suara guru, dan yang lainnya. Abu Ahmadi (1992; 98-99), menyatakan minat adalah sikap jiwa seseorang termasuk ketiga fungsi jiwanya (kognisi, konasi, emosi), yang tertuju pada sesuatu dan dalam hubungan ini unsur perasaan yang paling kuat. Sejalan dengan pendapat tersebut. Kartini (1996: 112) menyatakan minat merupakan momen kecenderungan yang terarah secara intensif kepada suatu objek yang dianggap penting. Minat ini berkaitan dengan kepribadian dan selalu mengandung unsur afektif/ perasaan, kognitif dan kemauan.

Poerwadarminta (2007; 769) menyatakan minat dapat diartikan sebagai kesukaan (kecenderungan hati) kepada sesuatu, perhatian, keinginan, menaruh kepada pemburuan dan menaruh untuk belajar. Suryabrata (2004: 70) menyatakan minat yaitu keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai tujuan tertentu, sedangkan menurut Hilgard yang dikutip Slameto (2010:57) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.

Kegiatan yang diminati seseorang, diperhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang. Jadi berbeda dengan perhatian, karena perhatian sifatnya hanya sementara (tidak dalam waktu yang lama) dan belum tentu diikuti dengan perasaan senang, sedangkan minat selalu diikuti dengan perasaan senang dan dari situ diperoleh kepuasan. Slameto (2010: 180), menyatakan minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Timbulnya minat terhadap suatu obyek ditandai dengan adanya rasa senang dan tertarik. Jadi boleh dikatakan orang yang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan merasa senang dan tertarik terhadap obyek yang diminati tersebut. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu yang diluar dirinya. Semakin kuat akan dekat dengan hubungan tersebut.

Dari berbagai pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh dengan ditandai adanya rasa senang terhadap aktivitas tertentu disertai dengan adanya pemusatan perhatian kepada obyek dan keinginan untuk dapat terlibat dalam aktivitas tersebut. Sehingga mengakibatkan seseorang mempunyai keinginan yang lebih untuk dapat terlibat dalam suatu aktivitas tersebut karena yang diraskannya adalah rasa senang yang menyeluruh tanpa adanya paksaan dari yang lain.

### b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Minat

Minat berpengaruh pada pencapaian terhadap suatu hal yang diinginkan. Dengan mengetahui minat peserta didik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani , keterlibatan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan proses pembelajaran tersebut sehingga terlibat ceria, gembira dan bersemangat. Minat pada diri seseorang tidak terjadi secara tiba-tiba melainkan melalui proses. Anak memiliki minat dari pembawaanya dan memproleh perhatian dan berinteraksi dengan lingkungan sehingga minat tumbuh dan berkembang. Slameto (1995: 180), menyatakan minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri, semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa minat adalah pengaruh yang mencapai suatu hal yang diinginkan , semakin kuat hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu diluar diri.

Murniati Sulastri (1985: 65) yang dikutip oleh M.Lutfi Usman (2005: 9) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi minat terbagi menjadi dua :

1) Faktor dari dalam, terdiri dari :

- a. Faktor fisiologis, yang terdiri dari panca indera, pusat syaraf, serta keadaan fisik pada umumnya.
- b. Faktor psikologis, yang meliputi pengamatan, perhatian, emosi, motivasi dan intellgensi.

2) Faktor dari luar, terdiri dari :

- a. Faktor sosial, yaitu pengaruh yang dapat menimbulkan minat atau tidak berminat. Faktor sosial berupa orang tua/kehadiran orang tertentu.
- b. Faktor non sosial, yaitu faktor alam yang dapat menimbulkan minat seseorang, misalnya iklim, keadaan dan fasilitas

Dengan minat yang kuat, anak akan melakukan suatu tindakan dengan motivasi yang lebih tinggi disertai kepuasaan tertentu. Faktor-faktor yang mempengaruhi minat menurut Hadinoto (1998: 188) ada dua faktor yang mempengaruhi minat seseorang yaitu:

- 1) Faktor dari dalam (intrinsik) yaitu : faktor yang berasal dari dalam individu yang bersangkutan. Seperti : rasa tertarik, perhatian dan aktivitas.(bawaan)
- 2) Faktor dari luar (ekstrindik) yaitu : faktor yang berasal dari luar individu yang bersangkutan. Seperti : lingkungan dan orang tua.

Melihat pendapat tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa minat peserta didik dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan faktor dari luar. Minat dari luar yang menyebabkan untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani yang ditunjang fasilitas yang memadai dan seorang guru, keluarga, dan lingkungan untuk menarik minat siswa. Sedangkan dalam penelitian ini hanya meneliti modifikasi pemanasan terhadap minat berolahraga peserta didik kelas V berdasarkan faktor dari dalam

yaitu perhatian, rasa senang, aktivitas. Sedangkan faktor dari luar yaitu peran guru, fasilitas, keluarga dan lingkungan.

Dalam hal ini faktor yang menjadi indikator minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu:

1) Faktor dari dalam

a. Perhatian

Suryabrata (2002: 14), menyatakan perhatian adalah pemusatkan tenaga psikis tertuju kepada suatu objek. B. Suryabrata (1998: 109) menyatakan “perhatian adalah penggerahan tenaga-tenaga jiwa yang ditunjukan kepada sesuatu objek”.

b. Perasaan senang

Winkel (1984: 30) menyatakan “Perasaan adalah aktivitas psikis yang di dalamnya subjek menghayati nilai-nilai dari suatu objek”. Sedangkan menurut Suryabrata (2002: 66) “Perasaan diidentifikasi sebagai gejala psikis yang bersifat subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengenal dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang dalam berbagai tarap”. Jadi perasaan senang adalah peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang dalam berhubungan

c. Aktivitas

Gunarsa (1978: 97) aktivitas adalah gerakan-gerakan yang timbul menyertai adanya kebutuhan. Sedangkan menurut Suryabrata (2002: 72) aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelaskan perasaan-perasaannya dan fikiran-fikirannya dalam tindakan yang spontan.

2) Faktor dari luar

a. Peran Guru

Menurut Hasan, dkk (2005: 337) guru adalah orang yang pekerjaanya mengajar. Peran adalah suatu yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan dalam masyarakat.

b. Fasilitas

Menurut Hasan, dkk (2005: 314) fasilitas merupakan sesuatu yang dapat membantu memudahkan pekerjaan, tugas dan sebagainya. Fasilitas yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk lebih memanfaatkan keadaan tersebut sebagai sarana untuk mendukung minatnya.

c. Keluarga

Menurut Hasan, dkk (2005: 563) keluarga adalah seseorang seisi rumah yang menjadi tanggungan/satuan kekerabatan yang sangat mendasar di masyarakat. Keluarga yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan

untuk lebih manfaatkan keadaan tersebut untuk mendukung minatnya.

d. Lingkungan

Menurut Hasan, dkk (2005: 675) lingkungan adalah daerah/kawasan yang termasuk didalamnya. Lingkungan yang mendukung menyebabkan seseorang berkeinginan untuk memanfaatkan keadaan tersebut

Dari teori di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah segala pencapaian terhadap suatu hal yang diinginkan, yaitu antara lain faktor dari dalam dan faktor dari luar. Faktor dari dalam yaitu faktor yang berasal dari dalam, meliputi rasa tertarik, perhatian dan aktivitas atau faktor bawaan, sedangkan faktor dari luar yaitu faktor yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan dan orang tua.

## **G. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini yang bisa digunakan sebagai bahan referensi dalam penguatan teori yang sudah ada. Penelitian yang relevan ini adalah :

1. Suharsih (2011) Minat Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Wilayah Gugus Syafei UPTD Dikpora unit Kecamatan Bulus Pesantren Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Penelitian ini

menggunakan metode survei. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah kelas V ,

Hasil penelitian menunjukan bahwa minat siswa kelas V sekolah dasar dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diwilayah Gugus Syafei UPTD Dikpora unit kecamatan Buluspesantren, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2010/2011 termasuka dalam katagori sedang, sebab dari 126 siswa, yang termasuk katagori sangat tinggi sebanyak 12 siswa (9,52%), kategori tinggi sebanyak 33 siswa (26,19%), katagori sedang sebanyak 49 siswa (38,89), karagori rendah sebanyak 25 siswa (19,84%), dan katagori sangan rendah sebanyak 7 siswa (5,56%)

2. Risna Novita (2013) Survei Minat Siswa Siswi Dalam Pembelajaran Penjas Di SMP Negeri 3 Samalantan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMPN 3 Samalanta yang mengikuti pembelajaran penjas 162 siswa, pengambilan sampel menggunakan teknik sampel random sampling sehingga diperoleh sampel 77. Bentuk penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik survei. Variabel penelitian minat siswa dalam pembelajaran penjas. Instrumen penelitian menggunakan angket. Hasil uji coba angket 20 soal dinyatakan valit angka reabilitasnya 0,973.

Penelitian menunjukan minat siswa dalam pembelajaran penjas di SMPN 3 Samalantan: 1) keberhasilan diri 42,78%; 2) menerima pembelajaran penjas dengan senang 47,73%; 3) keinginan mengerjakan

sesuatu 46,49% 4) selalu hadir dalam mengikuti pembelajaran penjas 48,05%; 5) meningkatkan kebugaran jasmani 53,25%; 6) metode bermain dalam pembelajaran penjas 42,21%; 7) fasilitas 42,21%; dan rasa ingin tahu 38,10%. Kesimpulan : minat siswa dalam pembelajaran penjas di SMP 3 Samalanta terlaksana dengan baik, rata-rata 40,31% katagori baik.

## **H. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori tersebut penulis membuat kerangka berpikir untuk menjelaskan minat dapat berperan sebagai pendorong untuk memperoleh kepuasan terhadap aktivitas tertentu. Minat merupakan kecenderungan dalam diri individu untuk tertarik kepada suatu aktivitas/objek yang ditandai dengan munculnya perasaan senang dan perasaan tertarik pada aktivitas tersebut. minat merupakan perpaduan keinginan untuk berkembang, minat adalah suatu sikap untuk mencapai kebutuhan tersebut. Minat adalah perangkat mental yang didalamnya meliputi perasaan, simpati, harapan, pendirian, prasangka yang cenderung dapat mengarahkan individu kepada suatu aktivitas tersebut. minat merupakan sumber motivasi yang dapat mendorong orang untuk melakukan apa yang mereka inginkan dan mereka bebas memilih.

Pembelajaran penjas dirasakan peserta didik kurang menyenangkan dan partisipasi peserta didik masing kurang, sehingga peserta didik merasa jemu dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreatifitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran. Guru berupaya kreatif

menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Kreatifitas juga diperlukan dalam hal meminimalkan keadaan keterbatasan dari pribadi guru. Pembelajaran akan sangat efektif apabila peserta didik berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif peserta didik dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari peserta didik. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan minat peserta didik kelas v dalam mengikuti pembelajaran PJOK, dilakukan melalui pemanasan yang dimodifikasi. Diharapkan dengan pemanasan yang dimodifikasi akan dapat meningkatkan minat peserta dalam mengikuti pembelajaran penjas bagi peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan. Semakin tinggi minat belajar peserta didik maka akan semakin tinggi pula gairah belajarnya dan akan memperbesar usaha belajar peserta didik sehingga pada akhirnya semakin tinggi pula hasil belajar yang dicapai peserta didik tersebut.

### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pengambilan datanya menggunakan angket. Hasil yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Dengan demikian akan diperoleh

gambaran tentang Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 September 2018– 29 September 2018. Tempat penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Gadingan, Wates, Kabupaten Kulon Progo.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018, yang berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*/ penelitian populasi.

Peneliti berusaha agar sampel tersebut memiliki ciri-ciri yang esensial dari populasi, sehingga dapat dianggap cukup representatif. Ciri-ciri tersebut bergantung pada penilaian atau pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah minat peserta didik. Minat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu dorongan atau ketertarikan yang muncul dari dalam ataupun dari luar peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan, Wates tahun 2018 dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dengan pemanasan yang dimodifikasi.

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Minat dibedakan menjadi dua, yaitu: 1) minat intrinsik, adalah minat yang timbul karena dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ditunjukkan melalui tiga faktor yaitu: a) perhatian, b) tertarik, dan c) aktifitas. 2) Minat ekstrinsik adalah minat yang timbul karena dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ditunjukkan melalui tiga faktor yaitu: a) keluarga, b) sekolah, dan c) lingkungan. (Sugiyono 2011: 38)

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode angket, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang penulis buat kepada responden untuk dijawab.

Butir-butir pertanyaan dalam angket disusun berdasarkan skala likert yang telah dimodifikasi. Dalam angket tersebut disediakan empat jawaban untuk pertanyaan positif, yaitu sangat Minat (SM) memperoleh skor 4, jawaban Minat (M) memperoleh skor 3, jawaban tidak Minat (TM) memperoleh skor 2, dan jawaban sangat tidak Minat (STM) memperoleh skor 1. Sedangkan skor untuk pertanyaan negatif adalah sangat Minat (SM) memperoleh skor 1, jawaban Minat (M) memperoleh skor 2, jawaban tidak Minat (TM) memperoleh skor 3, dan jawaban sangat tidak Minat (STM) memperoleh skor 4

Dalam penelitian ini menggunakan angket tertutup yaitu jawaban yang sudah disediakan dan responden tinggal memilih saja. Dengan demikian responden akan lebih mudah dalam menjawab pertanyaan yang dibuat oleh peneliti.

Menurut Hadi (1991 : 7) dalam menyusun instrumen angket melalui langkah-langkah yaitu: mendefinisikan konstrak, menyelidiki faktor-faktor dan menyusun butir-butir pertanyaan.

a. Mendefinisikan konstrak

Definisi konstrak adalah membuat batasan-batasan mengenai ubahan variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor dan variabel diatas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang akan diteliti. Adapun faktor-faktor yang mengontrak minat dari dalam (*intern*) adalah perhatian, perasaan senang, dan aktivitas. Sedangkan faktor-faktor yang mengontrak dari luar (*ekstern*) adalah peran guru, fasilitas, keluarga dan lingkungan yang akan digunakan untuk mengungkap minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir soal maka faktor-faktor tersebut selanjutnya dijabarkan menjadi butir-butir soal yang berupa suatu pertanyaan bersifat positif dan negatif.

Adapun kisi-kisi butir soal mengenai minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Uji Coba Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor soal		Jumlah soal
			Positif	Negatif	
Minat Peserta Didik Kelas V Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Dengan Pemanasan Yang Dimodifikasi Di SDN Gadingan Wates Tahun 2018	Intrinsik	a. perhatian	1,2,3	4,5	5
		b. perasaan senang	6,7,8	9,10	5
		c. aktivitas	11,12,13	14,15	5
	Ekstrinsik	a. peran guru	16,17,18	19,20	5
		b. fasilitas	21,22,2324	25	5
		c. keluarga dan lingkungan	26,27,28	29,30	5
<b>Jumlah</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>30</b>

d. Kalibrasi Ahli

Setelah butir-butir pernyataan tersusun, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli (*judgement*), atau sering disebut sebagai kalibrasi ahli. Ahli tersebut berjumlah 2 orang yaitu Dr.Subagyo, M.Pd. dan Ahmad Rithaudin, S.Pd, M.Or. Dalam proses tersebut terdapat beberapa perubahan maupun masukan dalam penyusunan instrumen.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Praktiknya dan Erni (2001: 26) menyatakan data adalah segala informasi mengenai variabel yang diteliti. Data adalah fakta tentang situasi. Fakta adalah sesuatu yang dibuat atau yang dihasilkan oleh situasi pengukuran. Suharsimi Arikunto. (1998: 128) menyatakan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik angket. Metode adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik. Dalam uji coba instrumen ini, peneliti menggunakan peserta didik kelas V , berjumlah 27 orang. Uji coba instrumen dilaksanakan pada bulan Juli di SD Negeri Gembongan , Sentolo, Kulon Progo.

Tujuan dilakukan uji coba adalah untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas secara statistik.

### 1) Uji Validitas

Validitas adalah alat untuk mengukur instrumen. Singarimbun (1989: 124) menyatakan bahwa validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur atau instrumen itu mengukur apa yang ingin diukur. Hadi (1991: 17) menyatakan suatu instrumen dikatakan salah apabila instrumen

tersebut mampu mengukur apa yang hendak diukur. Untuk menguji validitas menggunakan rumus *Product Moment* yaitu sebagai berikut:

$$r = \frac{n \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma X^2 - (n \cdot \Sigma X)^2\} \{n \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r : koefisien korelasi

n : jumlah responden

x : nilai item pertanyaan

y : nilai total item

Dengan tingkat kepercayaan 95% maka bila:

r hitung > r tabel instrumen dinyatakan valid

r hitung ≤ r tabel instrumen dinyatakan tidak valid

## 2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Masri Singarimbun, 1989: 140), sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002: 142) instrumen yang baik adalah berupa tendensius yang mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu. Untuk mengukur reliabilitas angket digunakan rumus alpha sebagai berikut: Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan teknik KR 21 (Kuder Richardson) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_1 = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{M(k-M)}{ks_1^2} \right\}$$

Keterangan:

k : jumlah item instrumen

ks<sub>1</sub><sup>2</sup> : Varians soal

M : Mean skor total

### 3. Hasil Uji Coba Penelitian

Uji Validitas dan Reabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS version 23 untuk menguji seluruh variabel penelitian yang terdiri dari atas 30 butir soal. Uji validitas minat faktor intrinsik menunjukkan bahwa dari 15 variabel penelitian, ternyata variabel nomer 11 tidak valid atau dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam penelitian lebih lanjut. Sedangkan dari uji realibilitas seluruh variabel minat faktor intrinsik dinyatakan reliable, dengan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel.

Uji validitas minat faktor ekstrinsik menunjukkan bahwa dari 15 variabel penelitian, ternyata variabel nomer 28 dan 29 tidak valid atau dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam penelitian lebih lanjut. Sedangkan dari uji realibilitas seluruh variabel minat faktor ekstrinsik dinyatakan reliable, dengan nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel.

Tabel 2. Rekapitulasi Uji Validasi Instrumen

No	Faktor	Item		
		Jumlah	Gugur	Sahih
1	Intrinsik	15	1	14
2	Ekstrinsik	15	2	13
	Total	30	3	27

Berdasarkan uji reliabilitas instrumen dengan bantuan program SPSS version 23, variabel minat intrinsik peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gembongan ,Sentolo , Kulon Progo. Sebesar 0,638, oleh karena  $r_1 = 0,638$  dan peluang kesalahan (p) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, sedangkan

minat ektrinsik peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gembongan ,Sentolo , Kulon Progo. Sebesar 0,744, oleh karena  $r_1= 0,744$  dan peluang kesalahan (p) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,5, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen variabel ini dinyatakan reliabel (andal)

Tabel 3. Rekapitulasi Uji Reliabilitas Instrumen

No	Faktor	$r_1$	p	Keterangan
1	Intrinsik	0,638	0,000	Andal
2	Ekstrinsik	0,744	0,000	Andal

Berdasarkan hasil uji coba instrumen (uji validitas dan uji reliabilitas), maka kisi-kisi instrumen penelitian bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor soal		Jumlah soal
			Positif	Negatif	
Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi Di SDN Gadingan Wates Tahun 2018	Intrinsik	d. perhatian	1,2,3	4,5	5
		e. perasaan senang	6,7,8	9,10	5
		f. aktivitas	12,13	14,15	4
	Ekstrinsik	e. peran guru	16,17,18	19,20	5
		f. fasilitas	21,22,2324	25	5
		g. keluarga dan lingkungan	26,27,	30	3
<b>Jumlah</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>27</b>

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif persentase. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat peserta didik kelas V dalam pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang dimodifikasi. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram.

Sudijono (2006: 161), menyatakan pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Tabel Frekuensi Minat Peserta Didik

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M+1,5SD$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD \leq X < M+1,5SD$	Tinggi
3	$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M-0,5SD$	Rendah
5	$<M-1,5SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

$M$  = Renata (*Mean*)

$SD$  = Standar Deviasi

Untuk mencari besarnya persentase tiap katagori, digunakan rumus persentase sebagai berikut:

Keterangan:

$p$  = persentase

$f$  = frekuensi

$n$  = jumlah responden

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang meneliti tentang minat peserta didik kelas V dalam pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan, Wates tahun 2018. Minat peserta didik kelas V dalam pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan, Wates tahun 2018 pada penelitian ini diukur dengan instrumen berupa angket yang berjumlah 27 item pertanyaan dan pernyataan (dari item-item pernyataan yang dinyatakan valid/ sahih pada uji coba instrumen

Analisis hasil penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Dengan teknik perhitungan untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase. Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, yang terdiri dari 5 kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan rata-rata hitung (*mean*) dan standar deviasi, dengan kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval dan Kategori Hasil Angket

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$X \geq M+1,5SD$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD \leq X < M+1,5SD$	Tinggi
3	$M-0,5SD \leq X < M+0,5SD$	Sedang
4	$M-1,5SD \leq X < M-0,5SD$	Rendah
5	$<M-1,5SD$	Sangat Rendah

Hasil perhitungan hasil angket minat peserta didik kelas V dalam pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi disajikan masing-masing menurut faktor minat peserta didik yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, sebagai berikut:

### 1. Minat Peserta Didik Kelas V faktor Intrinsik

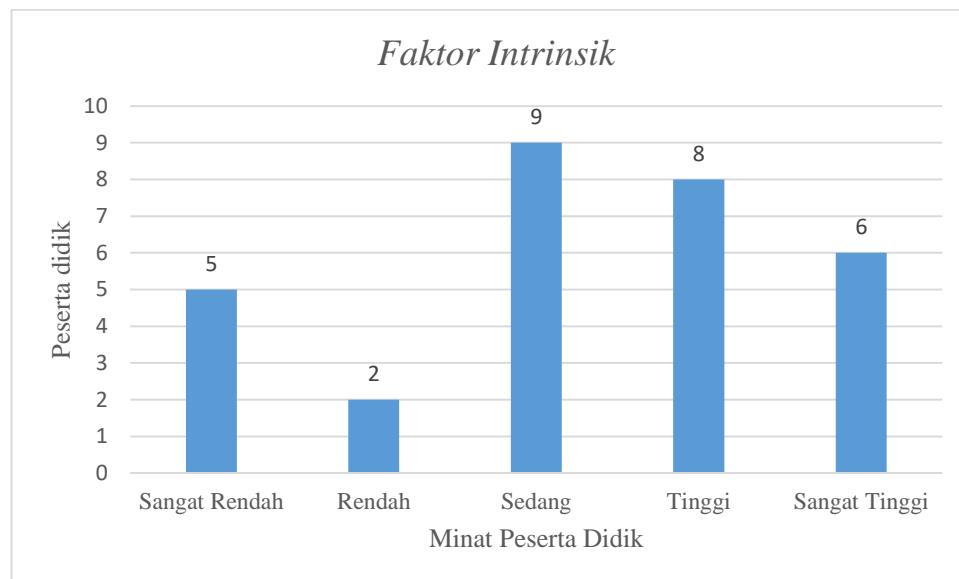
Hasil analisis deskriptif dengan SPSS Version 23 data minat peserta didik kelas V faktor instrinsik diperoleh nilai maksimum 50 nilai minimum 35 nilai *mean* 43,9 dan nilai standar deviasi 3,8 serta variance sebesar 14,7.

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi skor minat faktor instrinsik

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Intrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
$\geq 48$	Sangat Tinggi	6	20
45 – 47	Tinggi	8	27
42 – 44	Sedang	9	30
39 – 41	Rendah	2	7
$\leq 38$	Sangat Rendah	5	17
	Total	30	100

Histogram distribusi frekuensi skor minat peserta didik kelas V faktor intrinsik adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Intrinsik

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 1 histogram minat peserta didik kelas V faktor intrinsik, diperoleh hasil bahwa jumlah peserta didik dengan minat kategori sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori tinggi sebanyak 8 peserta didik (27%), kategori sedang sebanyak 9 peserta didik (30%), kategori rendah sebanyak 2 peserta didik (7%), dan kategori sangat rendah sebanyak 5 peserta didik (17%).

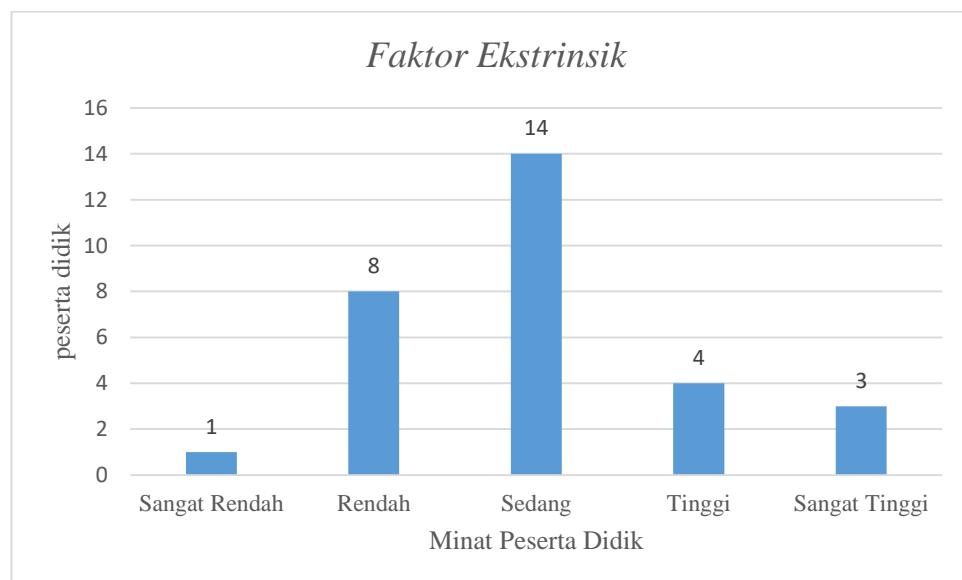
## 2. Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Ekstrinsik

Hasil analisis deskriptif dengan SPSS Version 23 data minat peserta didik kelas V faktor ekstrinsik diperoleh nilai maksimum 49 nilai minimum 30 nilai *mean* 39,4 dan nilai standar deviasi 4,1 serta variance sebesar 16,8. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi skor minat faktor ekstrinsik

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
$46 \geq$	Sangat Tinggi	3	10
42 – 45	Tinggi	4	13
38 – 41	Sedang	14	47
34 – 37	Rendah	8	27
$\leq 33$	Sangat Rendah	1	3
	Total	32	100

Histogram distribusi frekuensi skor minat peserta didik kelas v faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 histogram minat peserta didik kelas V faktor ekstrinsik, diperoleh hasil bahwa jumlah peserta didik dengan minat kategori sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi sebanyak 3 peserta didik (10%), kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik (13%), kategori sedang sebanyak 14 peserta

didik (47%), kategori rendah sebanyak 8 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (3%).

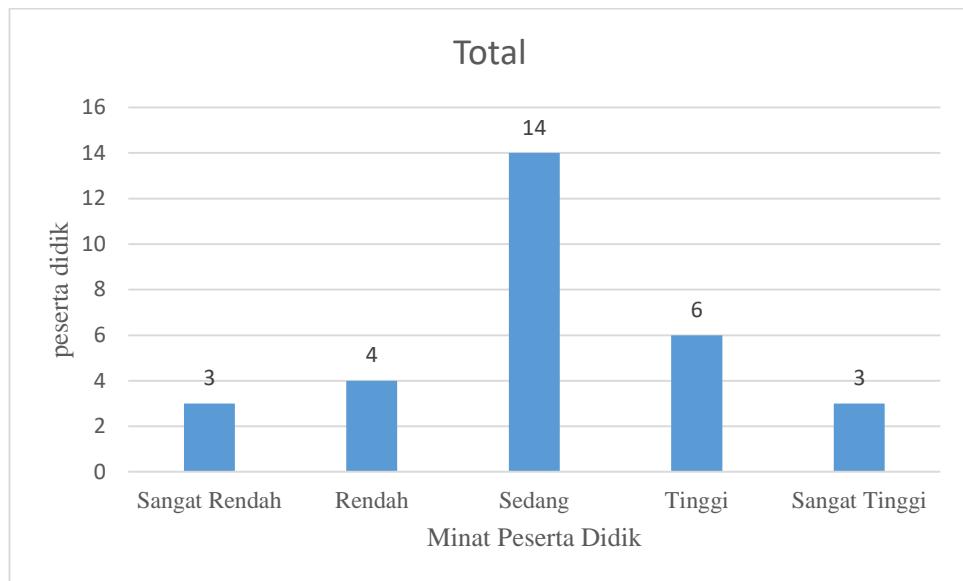
### 3. Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi

Hasil analisis deskriptif dengan SPSS Version 23 data minat peserta didik kelas V baik faktor instrinsik maupun ekstrinsik diperoleh nilai maksimum 98 nilai minimum 68 nilai *mean* 83,3 dan nilai standar deviasi 7,2 serta variance sebesar 51,9. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi skor minat faktor instrinsik maupun ekstrinsik.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
$95 \geq$	Sangat Tinggi	3	10
87 – 94	Tinggi	6	20
80 – 86	Sedang	14	47
73 – 79	Rendah	4	13
$\leq 72$	Sangat Rendah	3	10
	Total	32	100

Histogram distribusi frekuensi skor minat peserta didik kelas V sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti

Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 3. histogram minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang dimodifikasi , diperoleh hasil bahwa jumlah peserta didik dengan minat kategori sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi sebanyak 3 peserta didik (10%), kategori tinggi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori sedang sebanyak 14 peserta didik (47%), kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 3 peserta didik (10%).

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisi data menunjukan bahwa minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018 secara keseluruhan memiliki rata-rata sebesar 94 terletak pada interval skor  $87 \leq X < 94$  dengan

kategori tinggi, dan skor 86 terletak pada interval skor  $80 \leq X < 86$  dengan kategori sedang. Secara rinci menunjukkan sebanyak sebanyak 3 peserta didik (10%), kategori tinggi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori sedang sebanyak 14 peserta didik (47%), kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 3 peserta didik (10%).

Hal ini menunjukkan bahwa jika dikaitkan dengan teori yaitu minat peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates memiliki minat pada kategori tinggi dan sedang terhadap pemanasan yang dimodifikasi, artinya hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan melakukan pemanasan yang dimodifikasi peserta didik akan lebih antusias dan leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

### **1. Minat Faktor Intrinsik**

Menurut Sulastri (1985: 65), faktor intrinsik terdiri dari faktor fisiologi dan faktor psikologis. Faktor fisiologis yang terdiri dari panca indera, pusat syaraf, serta keadaan fisik pada umumnya, sedangkan faktor psikologis dapat meliputi perhatian, emosi, motivasi, pengamatan dan intelgensi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi faktor intrinsik termasuk dalam kategori sedang, dimana dari 30 responden yang termasuk kategori sangat tinggi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori tinggi sebanyak 8 peserta didik (27%), kategori sedang sebanyak 9 peserta

didik (30%), kategori rendah sebanyak 2 peserta didik (7%), dan kategori sangat rendah sebanyak 5 peserta didik (17%).

Berdasarkan hasil analisis dapat dinyatakan bahwa faktor intrinsik ada potensi yang bagus dari peserta didik (responden) dalam pengembangan mata pelajaran PJOK di sekolah, sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang meliputi pembentukan gerak, pembentukan sosial, pembentukan prestasi serta pertumbuhan badan. Guru sangat perlu mendesign/memodifikasi berbagai model pembelajaran terutama dalam memodifikasi pemanasan yang dapat memacu peserta didik untuk terus ikut bergerak serta secara psikologis mendorong peserta didik untuk senang, bersemangat dan merasa tertantang dalam setiap mengikuti aktivitas pemanasan yang dimodifikasi. Pencermatan guru terhadap minat faktor-faktor intrinsik peserta didik dalam setiap mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi .

## **2. Minat Faktor Ekstrinsik**

Sulastri (1985) menyatakan faktor ekstrinsik yang mempengaruhi minat adalah faktor sosial dan faktor non sosial. Diantara lain yang masuk kedalam faktor ekstrinsik adalah peran guru, fasilitas, keluarga dan lingkungan.

Hasil analisis menunjukan bahwa minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi faktor ekstrinsik, yang termasuk dalam kategori sedang, dimana dari 30 responden yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik

(10%), kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik (13%), kategori sedang sebanyak 14 peserta didik (47%), kategori rendah sebanyak 8 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (3%).

Berdasarkan hasil ini, bisa dinyatakan dari faktor ekstrinsik, ada potensi yang bagus dari peserta didik untuk mengembangkan mata pelajaran PJOK, guna mencapai tujuan dalam pendidikan jasmani, baik itu untuk prestasi maupun pengembangan kesehatan peserta didik.

Dukungan faktor-faktor ekstrinsik seperti peran guru, orang tua, fasilitas dan lainnya sangat dibutuhkan untuk mencapai kepuasan kepada peserta didik. Guru harus selalu memberikan motivasi dan mendesign atau memodifikasi model pemanasan yang menarik dan komprehensif dalam rangka memberikan bimbingan akan pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran kepada peserta didik. Orang tua, keluarga dan lingkungan juga perlu dibina dalam rangka membantu peserta didik untuk tidak malas dalam melakukan dan mengikuti pemanasan di sekolah. Anggaran di sekolah juga sangat diperlukan guna mendukung sarana dan prasana untuk keberlangsungan pembelajaran PJOK di sekolah.

## **2. Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi**

Hasil analisis menunjukkan bahwa minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi

termasuk dalam kategori sedang, dimana dari 30 peserta didik (responden) yang termasuk kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik (10%), kategori tinggi sebanyak 6 peserta didik (20%), kategori sedang sebanyak 14 peserta didik (47%), kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (13%), dan kategori sangat rendah sebanyak 3 peserta didik (10%).

Berdasarkan hasil tersebut dan penjelasan minat ekstrinsik dan intrinsik, dapat dinyatakan bahwa secara keseluruhan minat peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi perlu dukungan faktor intrinsik dan ekstrinsik guna mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sebagai pengembang antusias peserta didik dalam mengikuti pemanasan disekolah. Dukungan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik seperti bakat, fisiologis peserta didik, psikologis dari peserta didik, peran guru, orang tua, fasilitas dan lainnya sangat dibutuhkan untuk tercapainya pembelajaran yang menyenangkan dan menarik.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Peneliti sudah mengusahakan seluruh tahapan penelitian dengan sebaik-baiknya, mulai dari rancangan penelitian, pengambilan data

penelitian, analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Namun, peneliti menyadari masih ada kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Kegiatan pemberian dan pengisian angket dilakukan setelah peserta didik selesai mengikuti kegiatan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di SD Negeri Gadingan, Wates. Faktor kelelahan mengakibatkan kurang maksimalnya peserta didik dalam menjawab setiap butir pernyataan angket.
2. Peneliti masih membahas minat peserta didik mengikuti PJOK secara terbatas, masih sangat mungkin melihat minat peserta didik secara khusus dalam mata pelajaran PJOK yang perlu diteliti untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik.
3. Peneliti hanya membahas besarnya minat peserta didik dari segi faktor ekstrinsik dan intrinsik, dan hanya dituangkan dalam 27 pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan, namun sebenarnya masih banyak faktor lain dan pertanyaan lain yang bisa digunakan untuk menggali minat peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK.

## **BAB V** **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018”, hasil analisis data kuesioner dari 30 responden minat peserta didik mayoritas ada pada kategori tinggi dan sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas V dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates tahun 2018 memiliki minat pada kategori tinggi dan sedang. Hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan melakukan modifikasi, anak akan lebih antusias dan leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

## **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu diharapkan menjadi masukan yang berarti bagi pihak sekolah dan guru PJOK di SD Negeri Gadingan Wates, guna untuk pengembangan aktivitas pemanasan yang dimodifikasi selama pembelajaran. Guru, orang tua dan peserta didik akan semakin paham tentang faktor yang dapat mempengaruhi minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi dan peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan perasaan senang, tertarik, dan menantang.

## **C. Saran-saran**

1. Perlunya evaluasi bagi guru PJOK terhadap pembelajaran bagi peserta didik kelas V SD Negeri Gadingan Wates, khususnya membuat

pemanasan yang dimodifikasi yang membuat peserta didik dapat mengikuti aktivitas pembelajaran dengan rasa senang, tertarik dan menantang selama pembelajaran PJOK di sekolah.

2. Perlunya penggalangan dukungan dari berbagai pihak untuk meningkatkan respon yang baik dengan tujuan akhir pengembangan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK dengan pemanasan yang dimodifikasi.
3. Bagi para peneliti hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, baik untuk mata pelajaran PJOK maupun mata pelajaran lain yang berhubungan dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abduljabar. (2015). *Pengertian Pendidikan Jasmani*. diunduh dari <http://scribd.com> pada tanggal 19 Juni 2018 pukul 18.15 WIB.

- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmadi, Abu. (1992). *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annas, Sudjiono. (2006). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. (2010). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. diunduh dari <http://file.upi.edu> pada tanggal 20 Juni 2018 pukul 16.00 WIB.
- Bahagia, Yoyo. (2012). *Pengembangan Media Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Begley dan Czajka. (1993). *Panel Analysis of The Moderating Effects of Commitment on Job Satisfaction, Intent To Quit and Health Following Organizational Change*. Journal of Applied Psychology.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Hunt.
- Bootzin, R.R. (1975). *Behavior Modification and Therapy*. An Introduction, Cambridge, Mass: Winthrop Pub.
- Cholik, Toho dan Lutan, Rusli (1996). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Primary School Teacher Development Project).
- Djamarah, Syaiful. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Freeman, R.E. 2001. *A Stakeholder Approach to Strategic Management* diakses dari <http://papers.ssm.com> pada tanggal 19 Juli 2018 pukul 20.30 WIB
- Gunarsa, S. D. (1978). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Haag, Herbert. (1994). *Sport Science Studies” Theretical Foundation of Sport Science As a Scientific Discipline*. Germany: Contribution to a Philosophy (meta-theory) of Sport Science.
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisa Butir untuk Instrument*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, Sutrisno. (2001). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Haditono, S. Rahayu. (1998). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Psikologi UGM
- Hadis, Abdul. (2010). *Psikologi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan, Alwi. dkk. (2005) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Kartono, Kartini. (1996). *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju.
- Kravitz, Len. (1997). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan&Kependidikan Jakarta.
- Lutan, Rusli. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Lutan, Rusli. dkk. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas.
- Luxbacher, Joseph. (2004). Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Made, Wena. (2009). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer: Suatu Tinjauan Konseptual Operasional*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Marwan, Iis. (2016). *Pengantar Metode Penelitian Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.
- Novita, Risna. (2013). *Survei Minat Siswa-Siswi dalam Pembelajaran Penjaskes di SMP Negeri 3 Samalantan*. diunduh dari jurnal.untan.ac.id pada tanggal 20 Juni 2018 pukul 15.30 WIB.
- Paturusi, Achmad. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Asri Mahasatya.
- Poerwadarminta. (2007). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Pratiknyo, Eri dan Suharini, Erni (2001). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktisi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Pusat Bahasa Depdiknas. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rukmana, Anin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Saryono (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Sidentop. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Field.
- Singarimbun, Masri. (1989). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Soegiardo, Tjaliiek. (1992). *Ilmu Faal PGSD Penjas*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta
- Suharsih. (2011). *Minat Siswa Kelas V Sekolah Dasar dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Wilayah Gugus Syafei UPTD Dikpora unit Kecamatan Bulus Pesantren Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011*. diunduh dari jurnal.untan.ac.id pada tanggal 25 Juni 2018 pukul 15.40 WIB.
- Suherman, Adang. (2000). *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suherman, Adang. (2003). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sujanto, Agus. (2009). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sukintaka. (2004). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sulastri, Murniati. (1985). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Rineka Cipta.
- Suryabrata, Sumadi. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali.
- Suryabrata, Sumadi. (1998). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Syer, J.,& Connolly,C. (1987). *Sporting Body Sporting Mind: An athlete's guide to mental training*. London: Buter & Tanner.
- Wagino, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga da Kesehatan*. Jakarta: CV Bina Pustaka.
- Winkel, W. S. (1984). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Yudanto. (2007). *Pemanasan dalam Bentuk Permainan pada Pembelajaran Permainan Sepakbola di Sekolah Dasar*. diunduh dari <https://journal.uny.ac.id> pada tanggal 20 Juni 2018 pukul 16.15 WIB.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Surat Izin Penelitian**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 07.24/UN.34.16/PP/2018.

19 Juli 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SD Negeri Gembongan  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana  
NIM : 14604221041  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Agus Sumhendartin S., M.Pd.  
NIP : 195812171988031001  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 19 s/d 25 Juli 2018.  
Tempat/Objek : Peserta didik kelas V/SD Negeri Gembongan, Jl. Wates Km. 19 Klebakan Sentolo Kulonprogo.  
Judul Skripsi : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 09.01/UN.34.16/PP/2018.

3 September 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana

Program Studi : PGSD Penjas

Dosen Pembimbing : Agus Sumhendartin S., M.Pd.

NIP : 195812171988031001

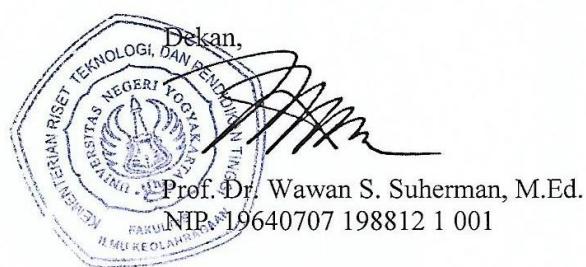
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 3 s/d 29 September 2018

Tempat : Peserta Didik Kelas V/SD Negeri Gadingan Jln. Durungan Wates

Judul Skripsi : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK  
dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates  
Tahun 2018

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala SD N Gadingan.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 5 September 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/8973/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Bupati Kulon Progo  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Kulon Progo

di Wates

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 09.01/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 3 September 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN YANG DIMODIFIKASI DI SDN GADINGAN WATES TAHUN 2018" kepada:

Nama : MUHAMMAD ILYAS MAULANA  
NIM : 14604221041  
No.HP/Identitas : 082242127920/3278032312950010  
Prodi/Jurusan : PGSD Penjas/Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SDN Gadingan Wates  
Waktu Penelitian : 5 September 2018 s.d 29 September 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU**  
Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Wates, Kulon Progo Telp./Fax 0274-774402, 0274-775208  
Website: dpmpt.kulonprogokab.go.id Email : dpmpt@kulonprogokab.go.id

**SURAT KETERANGAN / IZIN**  
Nomor : 070.2 /00767/IX/2018

Memperhatikan : Surat dari Kesbangpol DIY No: 074/8973/Kesbangpol/2018, Tanggal: 05 September 2018, Perihal: Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 14 Tahun 2016 tentang Pembentukan Dan Susunan Pearngkat Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 121 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu..

**Diiizinkan kepada**  
NIM / NIP : MUHAMMAD ILYAS MAULANA  
PT/Instansi : 14604221041  
Keperluan : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul/Tema : IZIN PENELITIAN  
: MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN YANG DIMODIFIKASI DI SDN GADINGAN WATES TAHUN 2018

Lokasi : SD NEGERI GADINGAN WATES KABUPATEN KULON PROGO

Waktu : 05 September 2018 s/d 29 September 2018

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates  
Pada Tanggal : 07 September 2018



Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo ( sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala SD Negeri Gadingan Wates
6. Yang bersangkutan
7. Arsip

## Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Ahli

### Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 benda

Kepada  
Yth. Drs. Subagyo, M.Pd.  
di tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

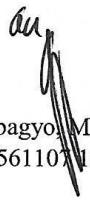
Nama : Muhammad Ilyas Maulana  
NIM : 14604221041  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TA : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti  
Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang  
Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018

dengan hormat, mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Juli 2018

Pemohon  
  
Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

Mengetahui,  
Kaprodi,  
  
Drs. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107198203 1 002

Dosen Pembimbing TA,  
  
Agus Sumhendartin S., M.Pd  
NIP. 195812171988031001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Subagyo, M.Pd.  
NIP : 19561107 198203 1 002  
Jurusan : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana  
NIM : 14604221041  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TA : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

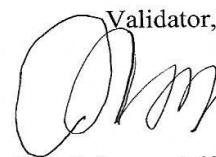
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

- Layak digunakan untuk penelitian  
Layak digunakan dengan perbaikan  
Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/ perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

  
Validator,  
Drs. Subagyo, M.Pd.

NIP. 19561107 198203 1 002

## Surat Permohonan Validasi Instrumen Penelitian TA

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 benda

Kepada  
Yth. Ahmad Rithaudin S.Pd, M.Or.  
di tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana  
NIM : 14604221041  
Program Studi : PGSD Penjas  
Judul TA : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti  
Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang  
Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018

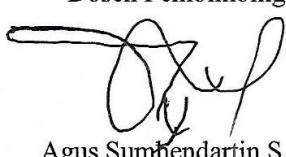
dengan hormat, mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Juli 2018

Pemohon,  
  
Muhammad Ilyas Maulana  
NIM. 14604221041

Mengetahui,  
Kaprodi,  
  
Drs. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 002

Dosen Pembimbing TA,  
  
Agus Sumhendarin S., M.Pd  
NIP. 195812171988031001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Rithaudin S.Pd, M.Or.

NIP : 19810125200604 1 001

Jurusan : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Muhammad Ilyas Maulana

NIM : 14604221041

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TA : Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran  
PJOK Dengan Pemanasan Yang Dimodifikasi di SD Negeri  
Gadingan Wates Tahun 2018

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian

Layak digunakan dengan perbaikan

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/ perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Juli 2018

Validator,



Ahmad Rithaudin S.Pd, M.Or.

NIP. 19810125200604 1 001

### **Lampiran 3. Angket Uji Coba Penelitian**

#### **ANGKET PENELITIAN UJI COBA**

##### **Identitas Responden**

1. Nama : .....

2. Kelas : .....

3. No. Presensi : .....

##### **Petunjuk pengisian**

1. Tulis identitas anda pada lembar yang telah tersedia

2. Baca dengan teliti semua pernyataan dan pertanyaan

3. Jawablah semua pertanyaan dengan memberi tanda silang (x) pada kolom alternatif jawaban.

##### **Keterangan**

SM : Sangat Minat

M : Minat

TM : Tidak Minat

STM : Sangat Tidak Minat

No.	Pernyataan	SM	M	TM	STM
A.	Faktor Intern				
	Indikator Perhatian				
1.	Saya mengetahui pentingnya pemanasan dari guru PJOK				
2.	Saya antusias dalam mengikuti pemanasan yang dimodifikasi sebelum pembelajaran PJOK				
3.	Saya selalu memperhatikan guru PJOK ketika memberikan contoh gerakan pemanasan yang dimodifikasi				

4.	Pemanasan yang diberikan oleh guru PJOK tidak sesuai dengan yang saya harapkan					
5.	Saya malas dalam melakukan pemanasan yang dimodifikasi sebelum pembelajaran PJOK					
	Indikator perasaan senang					
6.	Saya mengikuti pemanasan sebelum pembelajaran PJOK karena khawatir terjadi cidera saat pembelajaran					
7.	Pemanasan yang dimodifikasi (permainan) oleh guru PJOK sangat menarik dan tidak membosankan					
8.	Saya tertarik dengan pemanasan yang dimodifikasi (permainan) karena menyenangkan					
9.	Saya tidak suka dengan pemanasan yang dimodifikasi (permainan)					
10.	Saya malas melakukan pemanasan yang dimodifikasi karena gerakannya tidak bervariasi					
	Indikator Aktivitas					
11.	Pemanasan dalam bentuk permainan membuat saya antusias mengikuti pembelajaran PJOK					
12.	Setelah melakukan pemanasan yang dimodifikasi, tubuh saya menjadi lebih bugar					
13.	Saya tetap aktif mengikuti pemanasan yang dimodifikasi walaupun di pimpin oleh teman sebaya					
14.	Pemanasan yang dimodifikasi membuat saya cepat lelah					

15.	Saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena merasa sakit di bagian tubuh tertentu				
	Indikator Peran Guru				
16.	Guru dalam memberikan pemanasan yang dimodifikasi (permainan), membuat saya aktif mengikuti pembelajaran PJOK				
17.	Guru yang berpengalaman membuat pemanasan yang dimodifikasi menjadi menyenangkan				
18.	Guru selalu memberikan contoh gerakan-gerakan dalam kegiatan pemanasan yang dimodifikasi				
19.	Saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena gurunya terlalu serius				
20.	Dalam kegiatan pemanasan yang dimodifikasi saya hanya mengikuti secara pasif				
	Indikator Alat dan Fasilitas				
21.	Halaman sekolah saya cukup luas, sehingga saya puas dalam mengikuti pemanasan yang dimodifikasi				
22.	Saya senang mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena fasilitasnya lengkap				
23.	Suasana panas tidak menghalangi saya untuk tetap senang mengikuti pemanasan yang dimodifikasi				
24.	Saya lebih menyukai pemanasan yang dimodifikasi dari pada pemanasan dengan lari memutari lapangan sekolah				

25.	Bola yang jumlahnya terbatas membuat saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi dengan alat tersebut				
	Indikator Keluarga dan Lingkungan				
26.	Teman sepermainan membuat saya sangat senang melakukan pemanasan yang dimodifikasi				
27.	Keluarga senang ketika mengetahui saya aktif dalam pembelajaran PJOK dari pemanasan sampai akhir				
28	Saya sekeluarga sangat menyukai aktivitas pemanasan sebelum berolahraga di rumah				
29.	Saya malas mengerjakan tugas dari guru PJOK				
30.	Saya malas mengikuti senam pagi yang di selenggarakan oleh masyarakat karena gerakannya tidak sesuai dengan aktivitas penjas				

**Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Penelitian****TABULASI DATA UJI COBA PENELITIAN**

No Subyek	Minat Peserta Didik		Jumlah Skor
	Intrinsik	Ekstrinsik	
1	53	52	105
2	44	51	95
3	49	50	99
4	44	51	95
5	43	45	88
6	44	46	90
7	49	52	101
8	49	50	99
9	51	56	107
10	45	45	90
11	45	47	92
12	49	49	98
13	32	41	73
14	54	57	111
15	43	44	87
16	45	46	91
17	45	39	84
18	45	46	91
19	52	52	104
20	47	50	97
21	46	49	95
22	45	46	91
23	40	42	82
24	45	43	88
25	48	50	98
26	40	38	78
27	58	59	117

## **Lampiran 5. Data Analisis Uji Coba Penelitian**

### **Reliability INTRINSIK**

#### **Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	27	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.726
		N of Items	8 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.723
		N of Items	7 <sup>b</sup>
		Total N of Items	15
Correlation Between Forms			.367
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.537
	Unequal Length		.538
Guttman Split-Half Coefficient			.537

a. The items are: m1, m2, m3, m4, m5, m6, m7, m8.

b. The items are: m9, m10, m11, m12, m13, m14, m15.

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
m1	3.2593	.44658	27
m2	3.0370	.58714	27
m3	2.8889	.93370	27
m4	3.0370	.51750	27
m5	2.8519	.90739	27
m6	3.0741	.47442	27
m7	3.1111	.69798	27
m8	3.2963	.46532	27
m9	3.0370	.85402	27
m10	2.8148	.78628	27
m11	3.4074	.50071	27
m12	3.1481	.53376	27
m13	3.2593	.59437	27
m14	3.1852	.73574	27
m15	2.8889	.84732	27

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
46.2963	25.447	5.04453	15

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Inter-Item Correlations	.221	-.305	.870	1.175	-2.853	.071	15

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
m1	27	3.00	4.00	88.00	3.2593	.44658
m2	27	2.00	4.00	82.00	3.0370	.58714
m3	27	1.00	4.00	78.00	2.8889	.93370
m4	27	2.00	4.00	82.00	3.0370	.51750
m5	27	1.00	4.00	77.00	2.8519	.90739
m6	27	2.00	4.00	83.00	3.0741	.47442
m7	27	1.00	4.00	84.00	3.1111	.69798
m8	27	3.00	4.00	89.00	3.2963	.46532
m9	27	1.00	4.00	82.00	3.0370	.85402
m10	27	1.00	4.00	76.00	2.8148	.78628
m11	27	3.00	4.00	92.00	3.4074	.50071
m12	27	2.00	4.00	85.00	3.1481	.53376
m13	27	2.00	4.00	88.00	3.2593	.59437
m14	27	2.00	4.00	86.00	3.1852	.73574
m15	27	1.00	4.00	78.00	2.8889	.84732
Valid N (listwise)	27					

## Reliability EKSTRINSIK

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	27	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	27	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.890
		N of Items	8 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.665
		N of Items	7 <sup>b</sup>
		Total N of Items	15
Correlation Between Forms			.374
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.544
	Unequal Length		.545
Guttman Split-Half Coefficient			.525

a. The items are: m16, m17, m18, m19, m20, m21, m22, m23.

b. The items are: m24, m25, m26, m27, m28, m29, m30.

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
m16	3.2593	.44658	27
m17	3.0370	.58714	27
m18	3.0370	.51750	27
m19	3.0741	.47442	27
m20	3.1111	.69798	27
m21	3.1111	.64051	27
m22	3.1111	.64051	27
m23	3.5185	.70002	27
m24	3.1481	.53376	27
m25	3.2593	.59437	27
m26	3.1852	.73574	27
m27	3.1852	.62247	27
m28	3.1852	.55726	27
m29	3.8889	.57735	27
m30	2.8889	.84732	27

**Summary Item Statistics**

		Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Inter-Item Correlations	Part 1	.498	-.077	1.000	1.077	-12.909	.058	8 <sup>a</sup>
	Part 2	.208	-.281	.846	1.127	-3.015	.100	7 <sup>b</sup>
	Both Parts	.273	-.281	1.000	1.281	-3.564	.079	15

a. The items are: m16, m17, m18, m19, m20, m21, m22, m23.

b. The items are: m24, m25, m26, m27, m28, m29, m30.

**Scale Statistics**

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
Part 1	25.2593	12.815	3.57978	8 <sup>a</sup>
Part 2	22.7407	6.815	2.61052	7 <sup>b</sup>
Both Parts	48.0000	26.615	5.15901	15

a. The items are: m16, m17, m18, m19, m20, m21, m22, m23.

b. The items are: m24, m25, m26, m27, m28, m29, m30.

Correlation Intrinsik

No	Total	N	Keterangan
m1	.443*	0.381	Valid
m2	.542**	0.381	Valid
m3	.448*	0.381	Valid
m4	.600**	0.381	Valid
m5	.489**	0.381	Valid
m6	.553**	0.381	Valid
m7	.504**	0.381	Valid
m8	.518**	0.381	Valid
m9	.506**	0.381	Valid
m10	.509**	0.381	Valid
m11	.270	0.381	Gugur
m12	.797**	0.381	Valid
m13	.410*	0.381	Valid
m14	.606**	0.381	Valid
m15	.494**	0.381	Valid

Correlation Ekstrinsik

No	Total	N	Keterangan
m16	.434*	0.381	Valid
m17	.698**	0.381	Valid
m18	.821**	0.381	Valid
m19	.707**	0.381	Valid
m20	.737**	0.381	Valid
m21	.687**	0.381	Valid
m22	.687**	0.381	Valid
m23	.575**	0.381	Valid
m24	.768**	0.381	Valid
m25	.527**	0.381	Valid
m26	.578**	0.381	Valid

m27	.575**	0.381	Valid
m28	.094	0.381	Gugur
m29	.194	0.381	Gugur
m30	.387*	0.381	Valid

### INTRINSIK TRIAL Descriptive

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
intrinsik	27	32.00	58.00	1250.00	46.2963	5.04453
Valid N (listwise)	27					

### EKSTRINSIK TRIAL Descriptive

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
ekstrinsik	27	38.00	59.00	1296.00	48.0000	5.15901
Valid N (listwise)	27					

### TOTAL TRIAL Descriptive

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
total	27	73.00	117.00	2546.00	94.2963	9.75395
Valid N (listwise)	27					

## Lampiran 6. Angket Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

#### Identitas Responden

1. Nama : \_\_\_\_\_

2. Kelas : \_\_\_\_\_

3. No. Presensi : \_\_\_\_\_

#### Petunjuk pengisian

1. Tulis identitas anda pada lembar yang telah tersedia

2. Baca dengan teliti semua pernyataan dan pertanyaan

3. Jawablah semua pertanyaan dengan memberi tanda silang (x) pada kolom alternatif jawaban.

#### Keterangan

SM : Sangat Minat

M : Minat

TM : Tidak Minat

STM : Sangat Tidak Minat

No.	Pernyataan	SM	M	TM	STM
A.	Faktor Intern				
	Indikator Perhatian				
1.	Saya mengetahui pentingnya pemanasan dari guru PJOK				
2.	Saya antusias dalam mengikuti pemanasan yang dimodifikasi sebelum pembelajaran PJOK				
3.	Saya selalu memperhatikan guru PJOK ketika memberikan contoh gerakan pemanasan yang dimodifikasi				

4.	Pemanasan yang diberikan oleh guru PJOK tidak sesuai dengan yang saya harapkan					
5.	Saya malas dalam melakukan pemanasan yang dimodifikasi sebelum pembelajaran PJOK					
	Indikator perasaan senang					
6.	Saya mengikuti pemanasan sebelum pembelajaran PJOK karena khawatir terjadi cidera saat pembelajaran					
7.	Pemanasan yang dimodifikasi (permainan) oleh guru PJOK sangat menarik dan tidak membosankan					
8.	Saya tertarik dengan pemanasan yang dimodifikasi (permainan) karena menyenangkan					
9.	Saya tidak suka dengan pemanasan yang dimodifikasi (permainan)					
10.	Saya malas melakukan pemanasan yang dimodifikasi karena gerakannya tidak bervariasi					
	Indikator Aktivitas					
11.	Setelah melakukan pemanasan yang dimodifikasi, tubuh saya menjadi lebih bugar					
12.	Saya tetap aktif mengikuti pemanasan yang dimodifikasi walaupun di pimpin oleh teman sebaya					
13.	Pemanasan yang dimodifikasi membuat saya cepat lelah					
14.	Saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena merasa sakit di bagian tubuh tertentu					

	Indikator Peran Guru				
15.	Guru dalam memberikan pemanasan yang dimodifikasi (permainan), membuat saya aktif mengikuti pembelajaran PJOK				
16.	Guru yang berpengalaman membuat pemanasan yang dimodifikasi menjadi menyenangkan				
17.	Guru selalu memberikan contoh gerakan-gerakan dalam kegiatan pemanasan yang dimodifikasi				
18.	Saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena gurunya terlalu serius				
19.	Dalam kegiatan pemanasan yang dimodifikasi saya hanya mengikuti secara pasif				
	Indikator Alat dan Fasilitas				
20.	Halaman sekolah saya cukup luas, sehingga saya puas dalam mengikuti pemanasan yang dimodifikasi				
21.	Saya senang mengikuti pemanasan yang dimodifikasi karena fasilitasnya lengkap				
22.	Suasana panas tidak menghalangi saya untuk tetap senang mengikuti pemanasan yang dimodifikasi				
23.	Saya lebih menyukai pemanasan yang dimodifikasi dari pada pemanasan dengan lari memutari lapangan sekolah				
24.	Bola yang jumlahnya terbatas membuat saya malas mengikuti pemanasan yang dimodifikasi dengan alat tersebut				
	Indikator Keluarga dan Lingkungan				

25.	Teman sepermainan membuat saya sangat senang melakukan pemanasan yang dimodifikasi			
26.	Keluarga senang ketika mengetahui saya aktif dalam pembelajaran PJOK dari pemanasan sampai akhir			
27.	Saya malas mengikuti senam pagi yang di selenggarakan oleh masyarakat karena gerakannya tidak sesuai dengan aktivitas penjas			

## Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian

### REKAPITULASI NILAI ANGKET

No. Subjek	Minat Peserta Didik		Jumlah Skor
	Intrinsik	Ekstrinsik	
1	47	42	89
2	43	35	78
3	48	41	89
4	48	35	83
5	35	37	72
6	44	38	82
7	43	42	85
8	46	40	86
9	50	46	96
10	42	37	79
11	43	40	83
12	47	41	88
13	38	30	68
14	47	45	92
15	42	38	80
16	41	39	80
17	46	37	83
18	44	39	83
19	44	43	87
20	38	38	76
21	46	36	82
22	42	38	80
23	38	34	72
24	41	39	80
25	45	40	85
26	38	35	73
27	49	49	98
28	46	39	85
29	48	41	89
30	48	48	96

## Lampiran 8. Data Analisis Descriptive

### INTRINSIK TRIAL Descriptives

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
INTRINSIK	30	15.00	35.00	50.00	1317.00	43.9000	3.83586	14.714
Valid N (listwise)	30							

### EKSTRINSIK TRIAL Descriptives

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
EKSTRINSIK	30	19.00	30.00	49.00	1182.00	39.4000	4.10718	16.869
Valid N (listwise)	30							

### TOTAL Descriptives

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
total1	30	30.00	68.00	98.00	2499.00	83.3000	7.20704	51.941
Valid N (listwise)	30							

## Lampiran 9. Surat Keterangan Pengambilan Data



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SD NEGERI GEMBONGAN**  
KECAMATAN SENTOLO  
Alamat: Klebekan, Salamrejo, Sentolo, Kulon Progo 55664

### SURAT KETERANGAN

No : 421.24/62

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala SD Negeri Gembongan, Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Ilyas Maulana  
Nomor Mahasiswa : 14604221041  
Program Studi : PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah mengadakan uji coba penelitian di SD Negeri Gembongan, Kecamatan Sentolo, Kabupaten Kulon Progo guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Minat Peserta Didik Kelas V dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK dengan Pemanasan yang Dimodifikasi di SD Negeri Gadingan Wates Tahun 2018”** dari tanggal 19 Juli 2018 s.d. 25 Juli 2018, berdasarkan surat izin Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor 07.24/UN.34.16/PP/2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.







**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA  
SD NEGERI GADINGAN**

*Alamat : Durungan, Wates, Kulon Progo Kode Pos 55611 Telp 0274773897  
Email: gadingansd@gmail.com*

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 017 /S.Ket.Gad/IX/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : CICILIA SRININGSIH, S.Pd  
NIP : 19730220 199803 2 003  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Gadingan

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

Nama : MUHAMMAD ILYAS MAULANA  
NIM : 14604221041  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian berupa pengambilan data pada tanggal 10 September 2018, untuk memenuhi tugas Skripsi dengan judul "MINAT PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PEMANASAN YANG DIMODIFIKASI DI SDN GADINGAN WATES TAHUN 2018"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Lampiran 10. Dokumentasi



