

Pengaruh *game warming up* terhadap motivasi belajar bola voli

Cahyandi Falah*, Abduloh, Astri Ayu Irawan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan, Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

* Correspondence: cahyandifalah13@gmail.com

Abstract

The problem is that students don't have motivation in learning physical education, especially in volleyball material. The purpose of this study was to determine the effect of a warming up game in increasing motivation to learn volleyball. This research method is quantitative experiment. The population in this study were students of class X in the pharmacy department, totaling 43 female students. The data in this study were taken with a one group pretest posttest design for six meetings. The research instrument used a learning motivation questionnaire and data collection techniques with a Likert scale. Data analysis was carried out by testing the validity, reliability, normality test, homogeneity test, and paired sample t test. The average result at the pretest was 63.5 and the average result at the posttest was 81.9. The results of t count $-27,818 > t$ table 2,018. The magnitude of the influence is 29%. So it can be concluded that there is a significant influence on the motivation to learn volleyball through the warming up game.

Keyword: Motivation to learn; volleyball; warm-up games

Abstrak

Permasalahn para siswa tidak memiliki motivasi dalam belajar penjas khususnya pada materi bola voli. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari sebuah *game warming up* dalam meningkatkan motivasi belajar bola voli. Metode penelitian ini kuantitatif eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X pada jurusan farmasi yang berjumlah 43 siswa perempuan. Data pada penelitian ini di ambil dengan *one group pretest posttest design* selama enam kali pertemuan. Instrumen penelitian menggunakan angket motivasi belajar dan teknik pengumpulan data dengan *skala likert*. Analisis data yang dilakukan dengan uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t test*. Di dapatkan hasil rata-rata saat *pretest* sebesar 63,5 dan hasil rata-rata saat *posttest* sebesar 81,9. Pada hasil $t_{hitung} -27.818 > t_{tabel} 2.018$. Besarnya pengaruh yaitu 29%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar bola voli melalui *game warming up*.

Kata kunci: Bola voli; game warming up; motivasi belajar

Received: 18 Juli 2023 | Revised: 20, 28 Juli, 17 August 2023

Accepted: 28 Agustus 2023 | Published: 30 Desember 2023



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 pasal 3 menjelaskan tentang fungsi pendidikan nasional yang berbunyi “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” (Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Untuk merealisasikan tujuan dari undang-undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 salah satunya melalui pendidikan jasmani (Pramono, 2012).

Menurut (Nugroho, 2015) pendidikan jasmani adalah sebuah proses pembelajaran dengan keterlibatan fisik, bermain dan pengenalan olahraga tertentu yang dilakukan secara sistematis agar terpenuhinya tujuan pendidikan yang meliputi 3 aspek yakni aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik. Pada pendidikan jasmani ini tentu para siswa tidak diajarkan keterampilan gerak saja, melainkan kecerdasan dan sikap pun di bina dalam pendidikan ini (Pesik et al., 2022). Pendidikan jasmani merupakan sebuah bagian dari semua mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya, bahkan pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan yang sangat penting dalam menunjang proses pendidikan lainnya (Supriyadi, 2018:65).

Menurut (Faridah, 2016) pendidikan jasmani membuat siswa secara alami dapat melakukan aktifitas fisik dan belajar pada waktu yang bersamaan. Dengan aktifitas jasmani, siswa dapat mengembangkan potensi fisiknya, melatih dalam mengontrol emosinya, memperbaiki gerakan dasar yang kurang sempurna, serta mengembangkan karakter pada diri siswa. Selain itu, melalui pendidikan jasmani siswa akan belajar tentang nilai-nilai yang ada dalam kehidupannya seperti saling membantu, menghargai orang lain, pantang menyerah, jujur, dan adil (Suryani, 2021). Sehingga pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai pendidikan yang melalui gerak dan harus dilakukan secara tepat agar bermakna bagi anak (Pahliwandari, 2016).

Menurut (Lukman, 2016) saat proses pembelajaran berlangsung, bukan hanya pembelajaran penjas saja, melainkan pelajaran apapun guru membuka pelajaran dengan pendahuluan, materi inti, dan penutup. Pada pembelajaran penjas, dalam pendahuluan ini diisi dengan *warming up* yang bertujuan untuk menyiapkan siswa dalam menerima materi yang akan disampaikan oleh guru, kemudian disajikan materi inti, setelah itu di akhiri dengan kegiatan pendinginan (Jamaluddin et al., 2021). Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Siregar, 2019:12) menyebutkan bahwa pada kegiatan pemanasan, umumnya sekolah memberikan pemanasan statis dan dinamis saja, atau hanya menyuruh siswa berlari mengelilingi lapangan, hal itu membuat kegiatan pembelajaran monoton dan membuat siswa menjadi bosan karena hal tersebut sudah biasa dilakukan oleh siswa.

Menurut (Malinda et al., 2022) pada pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi permainan bola voli, ada baiknya guru menyiapkan sebuah *game* dalam bentuk *warming up* kepada siswa yang diharapkan dapat membangkitkan semangat belajar siswa

yang sebelumnya mereka sudah jenuh belajar di dalam kelas. Hal ini serupa dengan pendapat (Sudiby, 2016) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang kurang efektif sering kali didapatkan oleh siswa, seperti pemanasan yang membosankan tanpa kreativitas. Pembelajaran bola voli berbeda dengan pembelajaran permainan bola besar lainnya seperti sepak bola misalnya, yang dari dulu sudah biasa di mainkan sejak kecil dengan teman-teman di kampung halaman sehingga anak sudah memiliki gambaran sekilas tentang cara melakukan permainannya dan teknik bermainnya. Permainan bola voli akan sulit bagi mereka yang tidak tahu bola voli dan untuk menguasai permainan bola voli harus menahan rasa sakit dalam mengoper, memukul, begitu juga dengan teknik permainannya (Farid et al., 2021:96).

Saat pembelajaran penjas berlangsung, siswa terlihat bermalas-malasan saat mengganti pakaian olahraga dan masuk ke lapangan, sehingga waktu pembelajaran tidak terasa akan habis begitu saja. Untuk mengatasi hal itu, guru perlu memberikan sebuah inovasi dengan memberikan sebuah *game* dalam *warming up* yang diharapkan dapat menarik antusias siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjas khususnya pada materi bola voli. Menurut (Isnaini & Suryansah, 2019) menyebutkan bahwa melalui *game*, tanpa sadar anak-anak bergerak dengan gembira, yang awalnya takut, menjadi berani, dari awalnya minder menjadi lebih percaya diri.

Warming up sebelum pembelajaran penjas perlu dilakukan dengan baik dan benar agar materi inti dapat di sampaikan dengan semestinya. Hal ini serupa dengan pendapat (Fahrizqi et al., 2021:12) menyebutkan bahwa pemanasan sebelum berolahraga merupakan suatu aktifitas yang sangat penting untuk dilakukan, tetapi banyak orang yang sering mengabaikannya. *Warming up* merupakan gerbang utama dalam memulai pembelajaran penjas untuk menarik minat siswa. Menurut (Apriani, 2022:148) minat akan muncul apabila mendapat rangsangan dari luar.

Dengan menghadirkan *game* pada *warming up* dengan materi pembelajaran bola voli, diharapkan siswa menjadi lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran sehingga proses pembelajaran akan tersampaikan kepada siswa dengan tepat waktu. Hal ini dikuatkan oleh pendapat dari (Amin et al., 2021:67) yang menunjukkan bahwa sebagai guru dalam pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dikembangkan suatu model pembelajaran yang mampu mengatasi permasalahan diatas melalui penerapan model pembelajaran berbasis permainan sebagai pengantar pembelajaran sehingga siswa menikmati proses pembelajaran dan siap untuk terlibat dalam aktivitas fisik berbasis permainan yang akurat, relevan, terukur dan teratur.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan et al., 2022) dengan judul “Tingkat Motivasi Belajar Siswa Putri Terhadap Pembelajaran Penjas Kelas VII SMPN 1 Kutawaluya” menyebutkan bahwa banyak para siswi ketika pembelajaran di lapangan lebih memilih berteduh di bawah pohon atau bangunan untuk menghindari sinar matahari, dan ketika pembelajaran di dalam kelas siswa putri seperti tidak antusias untuk mengikuti pembelajaran penjas. Hal ini dilihat secara keseluruhan pada motivasi belajar siswa putri terhadap pelajaran penjas di SMPN 1 Kutawaluya Karawang yang diperoleh 100 responden untuk 20 butir pertanyaan adalah sebesar 66,05% masih berada di kategori motivasi belajar penjas yang cukup.

Lalu pada penelitian yang dilakukan (Wulandari et al., 2022) dengan judul “Pengaruh Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Siswa” menyebutkan bahwa nilai penjas pada siswa menurun disebabkan karena kurangnya motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran penjas, hal ini dikarenakan pemanasan yang biasa digunakan masih menggunakan pemanasan konvensional seperti biasanya sehingga membuat siswa merasa bosan dalam mengikuti proses pembelajaran penjas. Sebelum diberikan *treatment* berupa permainan kecil dalam pemanasan tingkat motivasi belajar siswa dengan rata-rata sebesar 84 atau 52,5% dan setelah diberikan sebuah *treatment* menjadi 87,9 atau 55%, terjadi kenaikan sebesar 3,9 atau 4,51% setelah diberikan *treatment* berupa permainan kecil dalam pemanasan.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Andani et al., 2022) dengan judul “Permainan Kecil Dalam *Warming Up* Terhadap Aktifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMK Taruna Karya 1 Karawang” menyebutkan bahwa aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani tidak mengalami peningkatan dalam proses pembelajarannya, sehingga peneliti menemukan suatu permasalahan untuk meningkatkan kembali semangat siswa dalam proses pembelajaran, misalnya dalam proses mengajar, ada beberapa faktor yang bisa dikembangkan agar aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani bisa lebih meningkat efektivitasnya salah satunya melalui permainan kecil, yang diharapkan para siswa menjadi semangat dalam belajar pendidikan jasmani. Terjadi peningkatan hanya 9,8% setelah diberikan permainan kecil dalam *warming up* di SMK Taruna Karya 1 Karawang.

Berdasarkan pengalaman saat melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dan observasi kembali secara langsung yang dilakukan oleh peneliti di SMK Sehati Karawang, menurut guru penjas di SMK Sehati Karawang menyebutkan bahwa para siswa khususnya siswa putri memang terlihat seperti bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran penjas, bisa terjadi karena faktor dari dalam siswa itu sendiri atau faktor dari luar yang memang cuaca di karawang cukup begitu panas.

Kemudian peneliti mengamati secara langsung bahwa para siswa yang akan memulai pembelajaran penjas terlihat bermalas-malasan seperti tidak ada motivasi khususnya siswa putri untuk mengikuti pembelajaran penjas apalagi disaat pembelajaran penjas di jam siang, kemudian saat sudah berada di lapangan pun siswa putri terlihat takut terkena matahari dan saat pembelajaran berlangsung khususnya materi bola voli siswa putri terlihat takut terkena bola voli.

Menurut (Hakim et al., 2021:53) membagi tingkat perkembangan anak dimana pada kategori remaja yaitu individu yang berada pada rentang umur 13 sampai 21 tahun, awal masa remaja dimulai pada umur 13 sampai 17 tahun dan akhir masa remaja berawal dari 17 sampai 18 tahun. Kemudian Santrock (Hakim et al., 2021:53) menyatakan bahwa masa remaja dihadapkan pada kebutuhan yang semakin besar untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, sosial dan psikologis, pada masa ini remaja dihadapkan pada proses pencarian jati diri dan bentuk pergaulan.

Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik siswa putri dengan rentan umur 16 sampai 18 tahun di SMK Sehati Karawang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas, mereka cenderung diam dan malu saat bergerak dalam proses pembelajaran berlangsung. Siswa putri lebih berminat pada kesenian seperti menari dan menonton film korea. Tetapi jika dilihat

dari aspek sosialnya, siswa putri tidak membedakan dalam berteman dan berkelompok saat mengikuti proses pembelajaran penjas dengan materi bola voli.

Pada penelitian ini, peneliti lebih menekankan untuk meneliti tentang *warming up* sebelum memasuki materi inti yaitu materi pembelajaran bola voli, dengan diberikannya sebuah *game* pada *warming up* diharapkan para siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran penjas khususnya pada materi bola voli. Berdasarkan permasalahan pada penelitian sebelumnya tentang *game warming up* peneliti tertarik untuk meneliti tentang motivasi belajar bola voli melalui *game warming up*

Metode

Berdasarkan permasalahan yang telah di bahas pada penelitian ini, maka jenis penelitian ini yaitu berbentuk penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan usaha peneliti untuk mencari informasi dengan cara memberikan data berupa angka-angka, kemudian data yang diperoleh digunakan untuk menganalisis informasi tersebut, secara sederhana penelitian kuantitatif mengacu pada penelitian ilmiah yang secara sistematis dibagi menjadi beberapa bagian dan ditelaah hubungan sebab akibat (Salsabilla et al., 2022:1274). Menurut (Imron, 2019:23) menyatakan bahwa disebut metode kuantitatif karena pada penelitian ini data yang ada berupa angka dan analisisnya menggunakan statistik.

Masih menurut (Dzahabiyya et al., 2020:50) menyatakan bahwa metode yang menimbulkan masalah dalam penelitian harus sudah ada dan jelas, dan metode ini menggambarkan hasil dalam bentuk angka. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut (Ramdhan, 2021:6) di dalam buku berjudul “Metode Penelitian” menyebutkan bahwa metode penelitian eksperimen harus memiliki arah untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap fenomena suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain yang menggunakan perlakuan berbeda.

Metode eksperimen memiliki macam-macam jenisnya mulai dari *pre-experimental design*, *true experimental design*, *factorial design*, dan *quasi experimental design*. Pada penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*. Alasan peneliti menggunakan jenis metode ini karena di dalamnya terdapat model *one group pretest posttest design* yang dimana peneliti ingin mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang diharapkan mengalami kenaikan setelah diberikannya perlakuan. Menurut (Thahir & Rizkiyani, 2016) menyebutkan bahwa jenis penelitian dilaksanakan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah treatment dalam suatu kelompok.

Menurut (Nurrahmah et al., 2021:33) di dalam buku berjudul “Pengantar Statistika 1” menyebutkan bahwa populasi adalah sekelompok individu atau objek di suatu wilayah dengan ciri-ciri tertentu yang menarik untuk diteliti (observasi), sedangkan sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi yaitu seluruh kelas 10 pada jurusan farmasi dengan jumlah 53 siswa. Sampel yang di ambil pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk mengidentifikasi sumber data berdasarkan pertimbangan tertentu.

Pertimbangan yang umum digunakan adalah siapa yang dianggap paling tahu tentang informasi dan data yang dibutuhkan peneliti (Wekke, 2019:46). Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu siswa putri dari jurusan farmasi dengan alasan siswa putri lebih banyak daripada siswa putra dengan jumlah 43 siswa. Penelitian ini berlangsung selama enam pertemuan yang berfokus untuk meneliti tentang pemberian *game warming up* kepada siswa, dengan diberikannya sebuah *warming up* yang di dalamnya terdapat *game* akan membuat pembelajaran penjas pada materi bola voli menjadi lebih menarik sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar bola voli pada siswa.

Kemudian pada penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan model *one group pretest posttest design*. Lalu pada *one group pretest posttest design* di bagi menjadi satu kelompok *pretest* (sebelum) dan kelompok *posttest* (sesudah). Menurut (Hastuti & Annisa, 2010) menyebutkan bahwa saat sebuah perlakuan terhadap kelompok tersebut, dapat diketahui nilai sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*), Kemudian dapat melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan. Pada penelitian ini, peneliti akan memberikan *treatment* kepada siswa berupa *game warming up* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran bola voli setelah di berikan *treatment* tersebut.

Menurut (Kurniawan, 2021:1) dalam buku berjudul “Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian” menyebutkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, mengukur fenomena, dan menganalisis data berdasarkan masalah yang dihadapi oleh objek atau sampel yang diamati. Pada penelitian ini menggunakan angket motivasi belajar bola voli yang di adaptasi pada penelitian yang dilakukan oleh (Putra & Sistiasih, 2021). Berikut ini merupakan kisi-kisi indikator instrumen angket motivasi belajar bola voli:

Tabel 1. Indikator angket motivasi belajar bola voli siswa

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. Soal	Pernyataan Positif (+)	Pernyataan Negatif (-)
Motivasi dalam pembelajaran bola voli siswa putri kelas X Farmasi SMK Sehati Karawang	Intrinsik	Kondisi kesehatan atau fisik anak karena mengikuti pembelajaran bola voli	1-5	1,2,3,4,5	
		Bakat anak dalam mengembangkan suatu kemampuan bola voli.	6-10	6,7,8,9,10	9
		Semangat anak dalam mengikuti pembelajaran bola voli	11-15	11,12,13,14,15	

Ekstrinsik	Metode mengajar yang menyenangkan	16-20	16,17,18,19,20	
	Alat pembelajaran berupa sarana dan prasana	21-22	21,22	
	Kemampuan anak dalam meningkatkan keterampilan	23-25	23,24	25
	Rasa ingin tahu tentang kegiatan pembelajaran bola voli	26-30	26,27,28,30	29

Teknik pengumpulan data dengan *skala likert*. *Skala likert* merupakan skala psikometrik yang biasa digunakan dalam kuesioner dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam penelitian (Syofian et al., 2015). Teknik analisis data menggunakan aplikasi software *Statistical Program for Social Science (SPSS)* dengan uji validitas dan uji reabilitas, kemudian melakukan uji prasyarat berupa uji normalitas data dan uji homogenitas. Setelah itu, melakukan uji *paired sample t test*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapatkan memiliki karakteristik yang sama atau tidak, kemudian uji *paired sample t test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dari sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

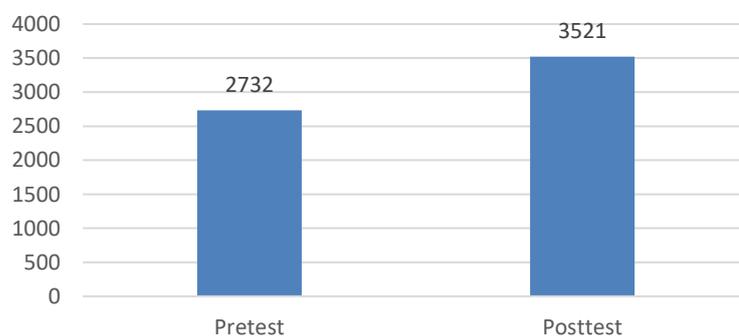
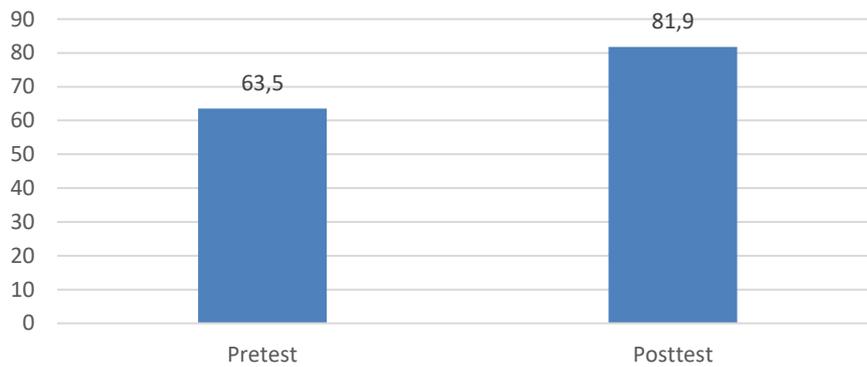


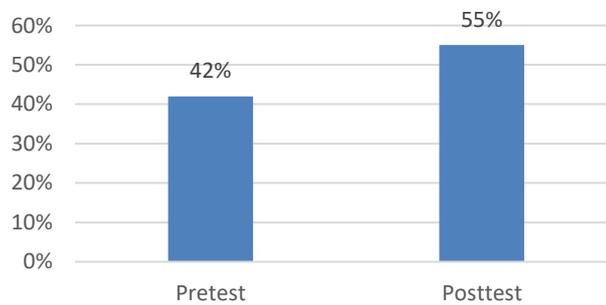
Diagram 1. Jumlah nilai *pretest posttest*

Dapat dilihat pada diagram di atas menunjukkan bahwa jumlah nilai keseluruhan posttest lebih besar daripada jumlah nilai pretest dengan jumlah 3521, sedangkan untuk nilai keseluruhan pretest sejumlah 2732. Hal ini dapat terjadi karena adanya peningkatan pada motivasi belajar siswa setelah diberikannya sebuah perlakuan berupa game warming up dengan peningkatan 789 nilai.



Digram 2. Rata-rata nilai *pretest posttest*

Kemudian dapat dilihat dari diagram di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest dan posttest sebesar 63,5 dan rata-rata nilai posttest sebesar 81,9. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan nilai rata-rata motivasi belajar bola voli siswa setelah diberikannya perlakuan berupa game warming up dengan peningkatan sebesar 18,4.



Digram 3. Presentase nilai *pretest posttest*

Lalu pada diagram diatas menunjukkan bahwa dalam nilai presentase pretest sebesar 42% dan nilai presentase posttest sebesar 55%. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan terhadap motivasi belajar siswa setelah diberikannya sebuah perlakuan berupa game warming up.

Tabel 1. Tests of normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.115	43	.179	.980	43	.650
posttest	.162	43	.006	.954	43	.082

a. Lilliefors Significance Correction

Pada uji normalitas data ini melalui SPSS 25 for windows yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan tabel Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai pretest yang diperoleh

mendapatkan nilai sig 0,650 dan nilai posttest memperoleh nilai sig 0,082. Hal ini menunjukkan bahwa apabila nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai sig < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji normalitas data menunjukkan data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Test of homogeneity of variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	4.911	1	84	.029
	Based on Median	4.752	1	84	.032
	Based on Median and with adjusted df	4.752	1	82.095	.032
	Based on trimmed mean	4.890	1	84	.030

Uji homogenitas ini menggunakan SPSS 25 for windows yang bertujuan untuk mengetahui sebaran data apakah data yang didapatkan berdistribusi homogen atau tidak. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada tabel based on mean menghasilkan nilai sig 0.029 yang artinya nilai sig > 0.05. Apabila nilai sig < 0,05 maka data tersebut tidak homogen, lalu apabila nilai sikh > 0,05 maka data tersebut homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di dapatkan bersifat homogen.

Tabel 3. Paired samples test

	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference	T	df	Sig. (2-tailed)	
			Std. Error Mean						
				Lower					Upper
Pair 1 pretest – posttest	-18.34884	4.32536	.65961	-19.67999	-17.01769	-27.818	42	.000	

Berdasarkan tabel paired sample test diatas menunjukkan bahwa pada nilai t sejumlah - 27.818 dan nilai df sebesar 42. Nilai t pada taraf signifikan 0,05 dengan jumlah 2,018. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan sebuah perlakuan berupa game warming up dapat dilihat dari nilai Sig (2-tailed). Apabila nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikannya sebuah perlakuan, sedangkan apabila nilai Sig (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh setelah diberikannya sebuah perlakuan. Dilihat pada tabel Sig (2-tailed) di atas menunjukkan bahwa nilai Sig (2-tailed) 0,000 atau < 0,05 yang artinya terjadinya sebuah pengaruh yang signifikan setelah diberikannya sebuah perlakuan berupa game warming up pada motivasi belajar bola voli siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig (two-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima. H0 artinya tidak terjadi pengaruh setelah diberikan perlakuan, sedangkan Ha artinya terjadi sebuah pengaruh setelah diberikannya sebuah perlakuan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengelolaan dan analisis data dengan pendekatan statistika di atas, menunjukkan bahwa *treatment* dan alat pengumpulan data berupa angket motivasi belajar bola voli yang diberikan pada siswa perempuan kelas X jurusan Perawat sebagai uji coba terbukti valid dan realibel yang diketahui oleh *expert judgment*. Kemudian setelah melakukan uji coba, peneliti melanjutkan penelitian dengan memberikan *treatment* dengan sampel siswa perempuan pada jurusan Farmasi sesuai dengan tujuan peneliti yaitu ingin meningkatkan motivasi belajar bola voli pada siswa melalui sebuah *treatment* berupa *game warming up*.

Penelitian ini dilakukan selama enam kali pertemuan pada mata pelajaran PJOK dengan materi bola voli dengan rincian pertemuan pertama dan ke-2 tidak diberikan suatu *treatment* yaitu berupa *game warming up*. Lalu, pada pertemuan ke-3 masih sama tidak diberikan sebuah *treatment* berupa *game warming up* dan pada saat pertemuan ini dilakukan *pretest* dengan mengisi suatu angket motivasi belajar bola voli pada siswa. Pada pertemuan ke-4 dan ke-5 siswa diberikan suatu *treatment* berupa *game warming up*. Lalu, pada pertemuan terakhir yaitu ke-6 siswa masih diberikan suatu *treatment* berupa *game warming up* dan dilakukan sebuah *posttest* dengan mengisi kembali angket motivasi belajar bola voli pada siswa.

Nilai keseluruhan pada *pretest* mendapatkan sebuah nilai dan nilai keseluruhan pada *posttest* mendapatkan sebuah nilai. Hal ini terjadi suatu peningkatan pada nilai keseluruhan. Kemudian dihitung nilai rata-rata pada *pretest* didapatkan nilai *posttest* didapatkan. Hal ini terjadi suatu kenaikan pada nilai rata-rata setelah diberikan suatu *treatment* dengan kenaikan. Lalu, dihitung sebuah nilai presentase rata-rata *pretest* sebesar empat puluh dua persen dan rata-rata nilai *posttest* sebesar lima puluh lima persen. Setelah itu, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Didapatkan sebuah hasil pada *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan maka data berdistribusi normal, sedangkan data berdistribusi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji normalitas data mendapatkan sebuah data berdistribusi normal. Setelah melakukan uji normalitas, maka selanjutnya melakukan uji homogenitas. Dalam uji homogenitas didapatkan nilai sig pada kolom *based on mean*. Apabila data tersebut tidak homogen, lalu data tersebut homogen (Oktaviyanti dkk., 2022:5593). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji homogenitas ini yaitu data berdistribusi homogen.

Kemudian setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas yaitu melakukan uji hipotesis. Uji ini disebut dengan uji *paired sample t test*. Didapatkan nilai t dan nilai df. Nilai t pada taraf signifikan. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan sebuah perlakuan berupa *game warming up* dapat dilihat dari nilai Sig (2-tailed). Apabila nilai Sig (2-tailed) < 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikannya sebuah perlakuan, sedangkan apabila nilai Sig (2-tailed) maka tidak terdapat pengaruh setelah diberikannya sebuah perlakuan. Dilihat pada tabel Sig (2-tailed) di atas menunjukkan artinya terjadinya sebuah pengaruh yang signifikan setelah diberikannya sebuah perlakuan berupa *game warming up* pada motivasi belajar bola voli siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig (two-tailed), maka H₀ ditolak dan H_a diterima. H₀ artinya tidak

terjadi pengaruh setelah diberikan perlakuan, sedangkan H_a artinya terjadi sebuah pengaruh setelah diberikannya sebuah perlakuan.

Maka dapat dinyatakan bahwa pemberian *game warming up* dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar bola voli siswa di SMK Sehati Karawang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* berupa *game warming up* terhadap motivasi belajar bola voli siswa di SMK Sehati karawang berpengaruh pada motivasi belajar bola voli dengan nilai rata-rata *pretest* dan nilai rata-rata *posttest* yang artinya terjadi peningkatan nilai rata-rata.

Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai analisis data dan pengujian hipotesis rata-rata nilai sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* mengalami suatu peningkatan yang signifikan sedangkan setelah diberikan sebuah *treatment* nilai rata-rata. Terjadi kenaikan nilai rata-rata setelah diberikan *treatment*. Sebelum diberikan *treatment*, motivasi belajar bola voli siswa sebanyak tiga puluh tujuh siswa yang termasuk dalam kategori sedang, sedangkan terdapat enam siswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Namun setelah diberikan sebuah *treatment* berupa *game warming up*, terdapat tiga puluh enam siswa yang termasuk dalam kategori tinggi dan tujuh siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Kemudian pada hasil uji hipotesis *paired sample t test* mendapatkan nilai Sig (2-tailed). Maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh *game warming up* kepada siswa di SMK Sehati Karawang dapat mampu meningkatkan motivasi belajar bola voli. Hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk meningkatkan motivasi belajar bola voli siswa di SMK Sehati Karawang melalui sebuah *treatment* berupa *game warming up*.

Pernyataan Penulis

Peneliti menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini ditulis dengan semestinya dengan baik dan benar. Serta karya tulis ini belum pernah di publikasikan dimanapun.

Daftar Pustaka

- Amin, A., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420492>
- Andani, A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2022). Permainan Kecil dalam Warmin Up Terhadap Aktivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMK Taruna Karya 1 Karawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 85. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.55849>

- Apriani, H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Smp Swasta Di Kota Bogor. *Jurnalistrendi: Jurnal Linguistik, Sastra, Dan Pendidikan*, 7(1), 147–156. <https://ejournal.unwmaram.ac.id/trendi/article/view/911>
- Dzahabiyya, J., Jhoansyah, D., & Deni Muhammad Danial, R. (2020). Analisis Nilai Perusahaan Dengan Model Rasio Tobin's Q. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Keuangan Dewantara*, 4(1), 46–55. <http://ejournal.stiedewantara.ac.id/index.php/JAD/issue/view/49>
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Science and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14. <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/teknobdimas>
- Farid, A., Purnomo, A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (Porkes)*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Fauzan, K. T., Marlina, R., & Syafei, M. M. (2022). Tingkat Motivasi Belajar Siswa Putri terhadap Pembelajaran Penjas Kelas VII SMPN 1 Kutawaluya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 64–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7272809>
- Fitasari, N., & Wirman, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Busy Book Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Yayasan Amalan Parupuk Tabing. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3, 91–101. <http://ejournal.stit-alkifayahriau.ac.id/index.php/arraihanah>
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6138>
- Fauzan, K. T., Marlina, R., & Syafei, M. M. (2022). Tingkat Motivasi Belajar Siswa Putri terhadap Pembelajaran Penjas Kelas VII SMPN 1 Kutaluya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 64–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7272809>
- Hakim, T. D., Amelia, V., & Monika, W. (2021). Pkm Penyuluhan Internet Sehat Di Smk Telkom Pekanbaru. *Jubaedah: Jurnal Pengabdian Dan Edukasi Sekolah*, 1(1), 51–59. <https://doi.org/10.46306/jub.v1i1>
- Hasanah, U., Sarjono, S., & Hariyadi, A. (2021). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Prestasi Belajar IPS SMP Taruna Kedung Adem. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.1.43-52.2021>
- Hastuti, S., & Annisa, A. (2010). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Gigi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi pada Anak di SD Negeri 2 Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali. *Journal Gaster*, 7(9), 1689–1699. <http://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/18>
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *JSE– Indonesian Journal on Software Engineering*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>

- Jamaluddin, N. H. S., Saprin, S., & Rasyid, M. R. (2021). Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Pembatik) Di Smp Negeri 6 Kecamatan Batauga Buton Selatan. *Jurnal Mercusuar*, 2(4), 11–30. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/28046>
- Lukman, D. (2016). Survei Pelaksanaan Proses Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa di Sekolah Luar Biasa (SLB). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Malinda, R., Rahmat, Z., & Is, Z. (2022). Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok di Kelas V Min 12 Bireuen. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2), 1–14. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/783>
- Nugroho, A. T. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan dengan Menggunakan Media Video. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12), 2239–2245. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/8796>
- Nugraheni, W., & Hergiwana Supena, G. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jurnal Jendela Olahraga*, 4(2), 63–69. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/3926>
- Nurrahmah, A., Rismaningsih, F., Hernaeny, U., Pratiwi, Li., Wahyudin, Rukyati, A., Yati, F., Lusiani, Riaddin, D., & Setiawan, J. (2021). *Pengantar Statistika 1* (S. Haryanti, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Oktaviyanti, I., Amanatullah, D. A., Nurhasanah, N., & Novitasari, S. (2022). Analisis Pengaruh Media Gambar terhadap Kemampuan Membaca Permulaan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5589–5597. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.2719>
- Pangestu, C., Sujati, H., Pendidikan, H., & Dasar, S. (2020). Pengaruh Self Efficacy dan Pengasuhan Orang Tua Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Foundasi* 11(1), 35–42. <http://journal.uny.ac.id/index.php/foundasia/index>
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga (JPO)*, 5(2), 154–164. <http://114.4.104.248/index.php/olahraga/article/view/383>
- Pesik, D. K., Sengkey, A., & Kumenap, E. (2022). Perubahan Istilah Pendidikan Olahraga ke Pendidikan Jasmani Bagi Guru-Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Passi Timur (Studi Multi Kasus). *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 3(2), 296–305. <https://doi.org/10.53682/pj.v3i2.5341>
- Pramono, H. (2012). Pengaruh sistem pembinaan, sarana prasarana dan pendidikan latihan terhadap kompetensi kinerja guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar di kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 29(1), 7–16. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpp/article/view/5640>
- Putra, Y. A., & Sistiasih, V. S. (2021). Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4705>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy, Ed.). Cipta Media Nusantara.

- Sudibyo, B. G. (2016). Pengaruh Pemberian Permainan Berkarakter dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas X SMK Negeri Mojoagung Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 4(1), 102–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/18763>
- Suryani, H. (2021). Pemahaman Guru Tentang Nilai-Nilai Karakter Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *ASNA: Jurnal Kependidikan Islam dan Keagamaan*, 3(2), 43–59. <https://ejournal.maarifnajateng.or.id/index.php/asna/article/view/64>
- Syofian, S., Setiyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). *Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Web*. 1, 1–8. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnastek/article/view/540>
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.560>
- Sadikin, O. A., & Rangkuti, Y. A. (2022). Persepsi Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Tingkat Sekolah Dasar di Gugus Cut Mutia Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)* 5(2). 32-38. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/6671>
- Salsabilla, S., Ramadhani, A., & Nufus, Q. (2022). Uji Reliabilitas Instrumen Non-Tes Kemandirian Belajar Siswa Penelitian Kuantitatif. *Prosiding Didaktis Seminar Nasional Pendidikan Dasar* 7(1), 1271-1277. <http://proceedings.upi.edu/index.php/semnaspendas/article/view/2465>
- Siregar, M. Y. (2019). Pengaruh Game pada Warming Up Terhadap Efektifitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah. *Skripsi*.
- Sistem Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*.
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Wekke, I. S. (2019). *Metode Penelitian Sosial* (E. Fitria & Maryadi, Eds.). CV. Adi Karya Mandiri.
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Power Point Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest. *Jurnal Sifo Mikroskill*, 20(1), 71–80. <https://doi.org/10.55601/jsm.v20i1.650>
- Wulandari, M. A., Hidayat, A. S., & Nugroho, S. (2022). Pengaruh Permainan Kecil dalam Pemanasan Terhadap Motivasi Siswa. *Jurnal Porkes*, 5(2), 672-683. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6387>
- Yusuf. (2021). Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Kecil Sebagai Pengantar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Al Islam

Krian Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 66–73.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4420492>

Yudha Isnaini, L. M., & Suryansah, S. (2019). Aplikasi Latihan Mental dalam Pembelajaran Gerak untuk Meningkatkan Keterampilan pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17–25.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1451>