

**BENTUK PEMANASAN DENGAN MENGGUNAKAN  
PERMAINAN KECIL DALAM PEMBELAJARAN  
PENJASORKES**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**AMRAM BASTIAN MNUNE  
NIM. 16320285**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Amram Bastian Mnune**, NIM. 16320285, dengan judul: **“Bentuk Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 25 Februari 2023

### MENYETUJUI

Pembimbing I



**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

Pembimbing II



**Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0803128701

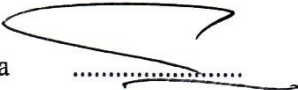





**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

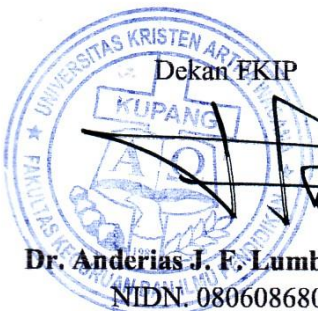
## HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Amram Bastian Mnune**, NIM. 16320285, dengan judul: **“Bentuk Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes”** telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 25 Februari 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 21 Maret 2023

## DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
  
**Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.**  
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR  
  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Amram Bastian Mnune  
NIM : 16320285  
Semester : Tiga Belas (XIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Bentuk Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bila mana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 25 Februari 2023

Yang menyatakan



Amram Bastian Mnune  
NIM. 16320285

# **MOTTO**

**“Hal Terindah Dalam Hidup Adalah Ketika  
Doamu Dikabulkan Walaupun Terlambat”**

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sang Juru Selamat Yang selalu Melindungi dan Menerangi setiap Jalanku.
2. Ayah dan Ibuku Tercinta yang selalu Berdoa Siang dan Malam, dan yang selalu memberikan Motivasi dan contoh dalam membentuk karakterku, meskipun semua itu dilakukan dengan penuh penderitaan dan Air Mata yang semata mata ingin menjadikan saya anak yang berakhlak dan bermanfaat untuk orang lain.
3. Kakak-Kakakku Tersayang, Hendrick Mnune, Adrianus Mnune, Rikhard Mnune, Rosalina Banfatin/Mnune, Swingly Mnune, serta keponakan tersayang Stevanny dan Stevanno yang selalu mendoakan keberhasilan penulis.
4. Keluarga besar Mnune, dan Bolla yang selalu memberikan motivasi, dan dukungan doa yang tulus bagi penulis sampai saat ini.
5. Teman-teman “As. 2 Putri” Rinto, Dijja, Bendi, Depo, serly, Ardyan, Eddy, Nadya, Willy, Yumel, Yitran yang telah memberikan dukungan yang sangat tulus demi keberhasilan penulis.
6. Sahabat-Sahabatku Tercinta, Upar, Viktor, Gery, Elton, Juan, Avi, Ommy dan Oriana yang telah memberikan dukungan yang sangat tulus demi keberhasilan penulis.
7. Teman-temanku Seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam studiku.
8. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Bentuk Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang membantu penulis baik dalam bentuk dukungan moril, untuk itu penulis mengucapkan limpah terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ayub U. I. Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Andreas J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Pnatmo W. Masi, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen pengajar beserta Staf pada program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
6. Keluarga besar SD GMT Bes'ana, yang telah mengizinkan dan memberikan arahan dalam melakukan penelitian pada SD GMT Bes'ana.
7. Rekan Mahasiswa PJKR angkatan 2016 khususnya Kelas C yang menjadi salah satu motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Tidak ada yang dapat penulis berikan kepada mereka selain ucapan terima kasih dan iringan doa, sehingga Allah membalas semua kebaikan mereka. Kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya pada penulis dan pembaca pada umumnya.

Kupang, 25 Februari 2023

Penulis,

Amram Bastian Mnune

NIM. 16320285



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BIODATA PENULIS .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Batasan Masalah .....	3
D. RumusanMasalah.....	3
E. TujuanPenelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II.KAJIAN PUSTAKA .....	5
A. Pemanasan .....	5
1. Pengertian Pemanasan.....	5
B. Permainan Kecil .....	6
1. Pengertian Permainan Kecil.....	6
2. Definisi dalam Permainan Kecil .....	7
C. Fase dalam Permainan Kecil .....	9
1. Pengembangan Jasmaniah .....	9
2. Pengembangan Sportivitas .....	10

3. Pengembangan Keseimbangan Mental.....	11
4. Pengembangan Solidaritas .....	11
5. Pengembangan Kecintaan Terhadap Olahraga .....	12
6. Pengembangan Kecepatan Proses Berpikir .....	13
D. Jenis – jenis Permainan dalam Pembelajaran Penjasorkes .....	13
1. Jalan Naga .....	13
2. Menjala Ikan .....	14
3. Elang dan Anak Ayam .....	15
4. Hitam – Hijau .....	16
5. Pacuan Kuda .....	16
6. Benteng .....	17
7. Gala Ase .....	18
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	20
1. Pendekatan.....	20
2. Jenis .....	20
B. Desain Penelitian .....	20
C. Variabel, Definisi Konseptual, Oprasionalisasi, dan Indikator.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
1. Tempat .....	22
2. Waktu.....	22
E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan.	23
1. Peran peneliti .....	23
2. Informan penelitian.....	24
3. Teknik penentuan informan .....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Analisis Data.....	25
H. Pengujian Keabsahan Data .....	27
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Demografi Informan Penelitian .....	28
B. Analisis Hasil Penelitian .....	28

1. Nilai Integrasi .....	29
2. Nilai Sosial .....	31
3. Nilai Kerja sama .....	32
4. Nilai Saling Menghargai .....	34
5. Nilai Keterampilan.....	36
6. Nilai Ketelitian.....	37
A. Pembahasan.....	39
1. Nilai Integrasi .....	40
2. Nilai Sosial .....	40
3. Nilai Kerja sama .....	40
4. Nilai Saling Menghargai .....	41
5. Nilai Keterampilan.....	41
6. Nilai Ketelitian.....	42
 BAB V. PENUTUP.....	 43
A. Simpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasional dan indikator .....	21
Tabel 3.2. waktu penelitian .....	23
Tabel 4.1 Demografi informan penelitian .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.3 Foto bersama guru PJOK .....	65
Gambar 4.4 Peneliti sedang mewawancarai siswa sebelum melakukan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil.....	65
Gambar 4.5 siswa-siswi sedang melakukan permainan kecil.....	66
Gambar 4.6 Wawancara peneliti dengan siswa.....	66
Gambar 4.7 wawancara peneliti dengan guru PJOK.....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	46
Lampiran 2. Surat selesai penelitian .....	49
Lampiran 3. Instrumen penelitian .....	50
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	53
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	55
Lampiran 6. RPP .....	56
Lampiran 7. Foto kegiatan penelitian.....	65

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Amram Bastian Mnune
2. Tempat/tanggal lahir : Bes'ana 20 April 1996
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 81237842537
5. Alamat email : [bastianmnune0@gmail.com](mailto:bastianmnune0@gmail.com)
6. Nama Ayah : Anderias Mnune, A.Ma.Pd.
7. Nama Ibu : Martheda Bolla-Mnune

### B. Riwayat pendidikan

1. SD GMIT Bes'ana (2002-2008)
2. SMP Negeri 1 Kapan (2008-2011)
3. SMK Kristen So'e (2011-2014)