

ABSTRAK

BENTUK PEMANASAN DENGAN MENGGUNAKAN PERMAINAN KECIL DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES

Amram Bastian Mnune^{1*}, Ramona M. Mae², Pnatmo W. Masi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. bastianmnune0@gmail.com

Latar belakang: Bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan. kegiatan bermain dapat menyenangkan, menggembirakan, spontan, sukarela, cukup aktif dan mempunyai tujuan-tujuan tertentu. Jadi, untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan maka permainan merupakan salah satu bentuk alatnya, diantaranya permainan kecil. ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran.

Tujuan penelitian: Tujuan untuk mengetahui bentuk pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pembelajaran penjasorkes di SD GMT Bes'ana.

Metode penelitian: Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

Hasil dan pembahasan: Bentuk pemanasan menggunakan salah satu permainan kecil yaitu (Menjala ikan) sebagai kegiatan pembelajaran anak adalah: Suatu cara untuk mempelajari tentang suatu bentuk pemanasan dengan permainan yang dimainkan oleh anak di SD GMT Bes'ana sebagai kegiatan awalan pembelajaran. Permainan kecil merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh siswa untuk mengisi waktu luang dan ingin mendapatkan kepuasan serta kesenangan dalam diri sebagai suatu kegiatan pembelajaran.

Simpulan: Melalui penelitian ini maka peneliti menyimpulkan bahwa: Demi mendapatkan suatu kesenangan, kegembiraan, dan kepuasan dalam diri seorang anak, maka olahraga rekreasi dengan menggunakan salah satu permainan kecil yaitu permainan menjala ikan menjadi salah satu kegiatan yang dilakukan oleh anak di sekolah.

Katakunci: *Bebtuk pemanasan menggunakan permainan kecil.*

ABSTRACT

A FROM OF WARM-UP BY USING SMALL GAMES IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. bastianmnune0@gmail.com

Background: Interesting warm-up forms can be packaget in a game. Playing activities can be fun, exhilarating, spontaneous, voluntary, quite active and have certain goals. So, to achieve the goals of physical education, sports and health, games are a from of tool, including small games. When the children do an interesting warm-up, it can be assumed that physically and mentally the child will be ready to take part in learning.

Research objective: The aim is to find out from of warm-up by using small games in physical education learning at SD GMIT Bes'ana.

Research method: The research approach used in this research is a qualitative approach and the method used in this research is descriptive metod.

Result and discussion: A from of warm-up using a small game, namely (fish nets) as a children's learning activity is a way to learn about a from of warm-up with a game played by children at SD GMIT Bes'ana as a pre-learning activity. Small game is an activity carried out by students to fill their free time and want to get satisfaction and pleasure within themselves as a learning activity.

Conclusion: Through this research, the researchers concluded that for the sake of getting a pleasure, joy and satisfaction in a child. Then recreational sports using one small game, namely the game of fishing is one of the activities carried out by children at school.

Keyword: *warm-up from using small games.*