
**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VII
SMPN 3 KOTO BARU**

Desi Tri Susanti¹, Deddy Rahmat Saputra², Yelvia Prahagia³

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

e-mail: de12susanti@gmail.com, deddy.rahmatsaputra@gmail.com,
yelviaprahagia24@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester 1 tahun pelajaran 2021/2022. Hanya 13 orang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dari 37 peserta didik, di sini dapat persentase hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Guru Penjas SMPN 3 Koto baru Kabupaten Dharmasraya). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 3 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 1 Agustus sampai 2 Oktober 2023 pada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 3 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t. Hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung} (10,78) > t_{tabel} (1,796)$ artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Peserta Didik, Modifikasi Permainan,

ABSTRACT

Based on the results of observations that researchers found in the field, the low physical fitness of VII grade male students is evident from the facts that researchers found in the process of physical fitness learning for the 1st semester of 2021/2022 school year. Only 13 students who have good physical fitness level out of 37 students, here the percentage can only be 35.14%, while 64.86% have low physical fitness levels (Physical Educator for Junior High School 1 Tiung, Dharmasraya Regency). This study aims to uncover the differences in the learning model of game modification and traditional games on physical fitness of male students of class VII Male Students of Junior High School 3 Koto Baru Dharmasraya Regency)

This type of research is quasi-experimental, which was conducted on August 1 to October 2 in male students of class VII Junior High School 3 Koto Baru Dharmasraya District, amounting to 30 people. Sampling in this study using proportional random sampling techniques to obtain a sample of 24 people. The test instrument used in this study is the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 13-15 years while the statistical data analysis technique uses the normality test, and the t-test.

Based on the results of data analysis using t-test analysis. The first hypothesis is obtained $t_{count} (10.78) > t_{table} (1.796)$ which means that there is a significant exercise effect of the learning model of game modification on physical fitness..

Keywords: Physical Fitness of Students, Game Modifications.

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional sebagai salah satu sektor pembangunan nasional dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, mempunyai visi terwujudnya sistem pendidikan, sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa, untuk memberdayakan semua warga negara Indonesia berkembang menjadi manusia yang berkualitas, sehingga mampu proaktif dalam menjawab tantangan zaman yang selalu berubah-ubah sesuai dengan perkembangan zaman. Pengembangan kurikulum telah diamanatkan dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 disebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Berdasarkan pendapat di atas bahwa pendidikan nasional merupakan suatu hal yang penting bagi setiap negara, yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan merupakan perubahan-perubahan dari tidak tau menjadi tau,

serta proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sovenski (2018:98), pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan penyakit serta mempunyai kemampuan keterampilan terhadap gerak secara efektif dan efisien.

Pentingnya aktivitas jasmani bagi peserta didik merupakan salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani anak bangsa yang merupakan bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pemberdayaan. Kehidupan peserta didik pada saat ini cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, peserta didik sekarang lebih banyak

mementingkan teknologi untuk melakukan sesuatu, tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal ini harus dihindari karena kebiasaan seperti ini dapat berdampak bagi kesehatan dan kemunduruan fungsi organ tubuh. Peserta didik sudah mengetahui apa saja yang mendukung dan menjaga tubuh agar sehat, tetapi mereka tidak memperdulikannya dengan baik.

Untuk kebugaran jasmani, metode-metode pembelajaran sangat penting agar peserta didik ingin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran penjas yang setiap satuan tingkat pendidikan wajib mempelajarinya. Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu: lingkungan sekolah, motivasi peserta didik, kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode pembelajaran disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosuder yang sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para pengajar dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Oleh karena model pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diharapkan melalui model pembelajaran Permainan Modifikasi dan Permainan Tradisional dapat meningkatkan kebugaran peserta didik, baik kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan secara umum.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama tidak terlepas dari aktifitas fisik salah satunya dengan bermain. Karakteristik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama yaitu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama dan gotong royong.

Modifikasi permainan menurut Lutan (2002:23), adalah "Suatu

perubahan dari aturan khusus permainan kepada aturan-aturan tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain, pengalaman-pengalaman khusus yang diperlukan untuk pemain, dan batasan-batasan tempat fasilitas, serta kelengkapan yang tersedia”.

Kebugaran jasmani peserta didik putra dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal masalah sesuatu yang telah ada dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Faktor eksternal adalah sesuatu yang ada disekitar seseorang. Faktor yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik putra karena model pembelajaran yang kurang menarik, karena peserta didik putra lebih memilih bermain *game* dibandingkan berolahraga, dan cuaca yang tidak mendukung sehingga peserta didik menjadi malas melakukan arahan dari guru untuk melakukan proses pembelajaran, karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik, maka disini peneliti ingin melihat perbedaan pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Ida Adhariah (2018), kebugaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2005:2), adalah “derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi keberlangsungan hidup sehat manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk

bekerja dengan baik sehingga dapat menghasilkan produktifitas kerja yang tinggi. Demikian juga untuk peserta didik di Sekolah Menengah Pertama juga membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik tanpa mengalami kelelahan.

Modifikasi Permainan

Menurut Husdarta (2011:163), proses belajar mengajar merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku peserta didik. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani keempat faktor ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu: tujuan, materi, metoda dan evaluasi. Modifikasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perubahan. Modifikasi dilakukan dengan merubah dari apa yang sudah ada menjadi sesuatu yang baru tanpa merubah fungsi dan tujuan dari apa yang dirubah (Tilaar, 2002:44). Modifikasi adalah suatu perubahan dari suatu yang ada menjadi hal baru. Modifikasi dilakukan sedemikian rupa dari bentuk yang sudah ada selama ini menjadi bentuk baru. Modifikasi merupakan salah satu alternatif dalam proses pembelajaran penjasorkes.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan adalah suatu perubahan model/pendekatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru/ pelatih untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan

sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik.

Komponen-komponen yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar adalah; (1) ukuran, berat badan atau bentuk peralatan yang digunakan, (2) ukuran lapangan permainan, (3) lamanya waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan yang digunakan, (5) jumlah pemain atau jumlah peserta didik yang dilibatkan dalam suatu permainan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama. Sarana yang memenuhi syarat untuk cabang olahraga tertentu, belum tentu memenuhi syarat untuk digunakan oleh peserta didik sekolah menengah pertama. Modifikasi sarana yang sudah ada atau menciptakan yang baru merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

METODE

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengungkap pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperimental*). Desain penelitian yang digunakan *pre-experimental design* yang jenis nya *pre*

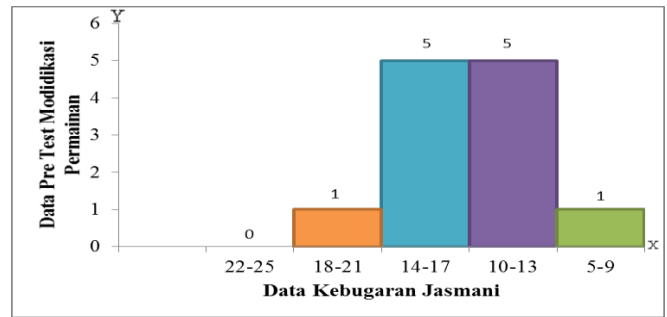
test-post test design, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

HASIL

Pada bagian ini akan disajikan deskripsi data kebugaran jasmani peserta didik yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh objek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan. Berikut ini disajikan deskripsi data kebugaran jasmani peserta didik tersebut.

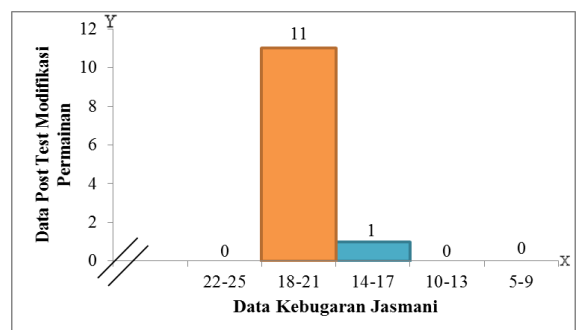
Data hasil pengukuran *pre-test* kebugaran jasmani peserta didik dalam kelompok ini yang terdiri dari 12 anggota ($n = 12$) skor tertinggi 18, skor terendah 8 dan rata-rata skor 13,0 SD diperoleh 2,83. Data hasil pengukuran *post-test* kebugaran jasmani dalam kelompok model pembelajaran modifikasi permainan yang terdiri dari 12 anggota ($n = 12$) skor tertinggi 21, skor terendah 16, dan rata-rata skor 19,7, SD diperoleh 1,61.

Dari 12 sampel penelitian yang melakukan *pre-test* (tes awal) kebugaran jasmani peserta didik model pembelajaran modifikasi permainan, diperoleh 1 (8,33%) orang peserta didik memiliki kategori baik, 5 (41,67%) orang peserta didik dikategorikan sedang, kemudian 5 (41,67%) orang peserta didik dikategorikan kurang, dan 1 (10%) orang pemain dikategorikan kurang sekali.



Histogram 1. Data Pre Test Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma.

Sedangkan 12 sampel penelitian yang melakukan *post-test* (tes akhir) kebugaran jasmani peserta didik kelompok model pembelajaran modifikasi permainan, diperoleh 11 (91,66%) orang peserta didik memiliki kategori baik, 1 (8,34%) orang peserta didik dikategorikan sedang. Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelaslah bahwa terdapat peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelompok model pembelajaran modifikasi permainan. Untuk lebih jelasnya tertera pada diagram histogram gambar 2.



Histogram 2. Data Post Test Kebugaran Jasmani Peserta Didik Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model pembelajaran modifikasi permainan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2021/ 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2021/ 2022, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pre test* dengan tujuan supaya status kebugaran jasmani awal peserta didik diketahui, (2) pemberian *treatment* atau perlakuan model pembelajaran modifikasi permainan sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kebugaran jasmani terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2021/ 2022 dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai *t* hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya setelah melakukan *treatment* pemberian model pembelajaran modifikasi permainan dapat diketahui dari nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada uji-t tersebut. Hasil uji-t menunjukkan bahwa model pembelajaran modifikasi permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, hal ini dibuktikan dengan *pre-test* nilai tertinggi 18, dan nilai terendah 8, nilai rata-rata 13,0, standar deviasi 2,83 dan *post-test* nilai tertinggi 21, nilai terendah 16, rata-rata 20, standar deviasi 0,161 dan $t_{hitung} (10,78) > t_{tabel} (1,796)$. Kebugaran jasmani peserta didik mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* model pembelajaran modifikasi permainan dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*.

Ditemukan beberapa fakta pada saat pembelajaran model modifikasi permainan, yaitu: (a) Peserta didik yang

awalnya jarang bahkan ada yang belum pernah melakukan, saat melakukan model pembelajaran yang diberikan mereka menjadi semangat dan sangat antusias karena peraturan dan sarana prasarana yang berbeda (b) mauk pembelajaran tepat waktu, dilihat dari setelah melakukan model pembelajaran modifikasi permainan, semua peserta didik sangat menunggu model-model modifikasi permainan ini sehingga datang lebih awal dan sambil mengobrol dulu sebelum memulai latihan, (c) peserta didik pada kelompok model pembelajaran modifikasi permainan, peserta didiknya saling menghormati dan menghargai baik itu antar peserta didik, dengan guru, maupun dengan peneliti yang sedang meneliti mereka, sehingga saling keterbukaan pikiran saat melaksanakan pembelajaran.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, disarankan untuk selalu menerapkan dan memperhatikan tentang model yang cocok dan sesuai dengan program yang ingin dicapai untuk peserta didik putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Dan untuk waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah disarankan tidak hanya 1x dalam seminggu, agar peserta didik bisa memiliki tingkat kebugaran yang bagus dan bisa memberikan kontribusi yang baik untuk hasil pembelajaran.
2. Kepada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara efektif hendaknya melakukan sesuai dengan arahan dan pedoman dari guru.
3. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mencari model-model pembelajan lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan bisa memberikan kontribusi untuk pendidikan di Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ever Sovensi. 2018. Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Gelanggang Olahraga Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018*. e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X. (hal 2)
- Giriwijoyo, Y. S. S. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ida Adhariah. 2018. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnalbtida'i Volume 5 No. 02, Juli-Desember 2018*. ISSN:2407-3571. (hal 11)
- Lutan, Rusli. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Perubahan Sosial Dan Pendidikan, Pengantar Pedagogik Tranformatif Untuk Indonesia*. Jakarta: PT. Grasindo .