

**UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN KECIL DI UNIT PELAKSANA
TEKNIS SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**TOMI AFRIAN
NIM.18086305**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DALAM
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI MODIFIKASI
PERMAINAN KECIL DI UNIT PELAKSANA TEKNIS SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 3 BATUSANGKAR

Nama : Tomi Afrian
Nim : 18086305
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

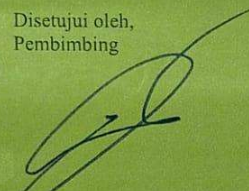
Padang, November 2022

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd
NIP:198409062014041001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam
pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi
Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama
Negeri 3 Batusangkar
Nama : Tomi Afrian
Nim : 18086305
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Padang, November 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zarwan, M.Kes

1.

2. Anggota : Dr Willadi Rasyid, M.Pd

2.

3. Anggota : Drs Jonni, M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tomi Afrian
TM/NIM : 2018/18086305
Departemen : Pendidikan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Negeri Padang

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar”** adalah benar merupakan karya saya dan bukan merupakan plagiat dari orang lain, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 19 Januari 2023

Saya yang menyatakan



Tomi Afrian
NIM.18086305

ABSTRAK

Tomi Afrian. 2022. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari setiap kelas VII, VIII, dan IX yaitu 24 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 10,9 > t_{tabel} = 1,72$. Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* = 15,08 dan nilai *posttest* = 16,50, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest* maka terjadi peningkatan sebesar 1,42 atau 5,9%

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Modifikasi Permainan Kecil*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orangtua ku tercinta Ayahanda Afrizal dan Ibunda Evita terimakasih atas do'a yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasi, serta perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
2. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M. Kes sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan Pendidikan Olahraga angkatan 2018, terimakasih karna sudah ada dan menjadi bagian cerita yang tidak akan pernah terlupakan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Padang, oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6

F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kebugaran.....	7
2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran.....	8
3. Komponen Kebugaran.....	10
4. Pengertian Latihan Kebugaran.....	11
5. Modifikasi Pembelajaran.....	11
6. Komponen Modifikasi	13
7. Permainan Kecil.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu penelitian	21
C. Populasi Dan Sampel.....	21
D. Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data.....	24
E. Rancangan Penelitian.....	25
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
1. Deskripsi tes awal (<i>pretest</i>)	40
2. Deskripsi tes akhir (<i>posttest</i>)	41
B. Uji Persyaratan Analisis.....	43
C. Uji hasil penelitian.....	44
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi dan sampel.....	22
2. Nilai TKJI.....	37
3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	38
4. Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tes awal.....	40
5. Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tes akhir.....	42
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	43
7. Uji-t pre Test dan Post Test	44

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	18
2. Hipotesis.....	19
3. Histogram tes awal.....	41
4. Histogram tes akhir.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil tes awal dan akhir TKJI.....	51
2. Uji Hipotesis.....	54
3. Uji Normalitas Tes awal dan akhir.....	56
4. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	57
5. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	58
6. Program Latihan.....	59
7. Formulir TKJI.....	77
8. Dokumentasi penelitian.....	78
9. Surat izin penelitian dari UNP.....	88
10. Surat rekomendasi penelitian dari KESBANGPO.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dirasat (2020:2) Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik dibagian rohani atau dibagian jasmani. Ada juga beberapa orang ahli mengartikan pendidikan itu ialah suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam mendewasakan melalui pengajaran dan latihan. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Seperti yang tertera didalam UU No.20 tahun 2003 Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan Negara.

Untuk mewujudkan cita-cita tersebut perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Peningkatan sumberdaya manusia yang berkualitas dapat melalui pendidikan. Oleh karena itu, guna mewujudkan harapan-harapan tersebut, maka di butuhkan guru yang professional pula. (Asep Sukendo Egok:2019) Guru merupakan orang yang mempunyai keahlian dan mempunyai kemampuan khusus dalam bidang keguruan sehingga ia mampu melakukan tugas dan fungsinya sebagai guru dengan kemampuan maksimal

Kegiatan penelitian ini didasarkan pada temuan penulis dalam pelaksanaan praktek lapangan di Sekolah Menengah Pertama 3 Batusangkar yang berlangsung pada semester satu. Bahwa beberapa prinsip pembelajaran yang sangat di perlukan sebagai penunjang keberhasilan pembelajaran ternyata belum berhasil secara optimal. selama pelaksanaan praktek lapangan penulis mengamati tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang masih rendah, dan guru pengampuh masih menggunakan media standar tanpa dibantu dengan menggunakan media lain. Penulis kira dengan menggunakan media standar siswa mempunyai keberanian dan percaya diri dalam melakukan gerakan sehingga berpengaruh terhadap meningkatnya kebugaran jasmani peserta didik.

Iwan saputra (2015: 59) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang, keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan dan menghindarkan diri dari penyakit serta dapat menikmati hidup.

Namun kenyataannya tidak semua peserta didik memiliki keberanian dan percaya diri dalam melakukan gerakan pada saat pembelajaran berlangsung. ada juga peserta didik yang takut untuk melakukan gerakan yang diperintahkan oleh guru pengampuh.

Pengalaman menunjukkan bahwa dalam materi kebugaran jasmani masih ada 6 siswa (tidak tuntas belajar/memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik) (35%) dari jumlah 16 peserta didik sedangkan yang 10 peserta didik (tuntas/memiliki tingkat kebugaran yang baik) (65%) dari KKM 70. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran aktifitas pengembangan mengalami

masalah yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang rendah di tandai dengan pengukuran denyut nadi peserta didik yang tidak sesuai dengan kalsifikasi denyut nadi yang sehat maka dari itu perlu di cari solusinya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi penulis menunjukkan bahwa pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik kurang optimal. Asumsi dasar yang menyebabkan pencapaian kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang optimal adalah penggunaan media pembelajaran yang kurang tepat. Metode pembelajaran yang di gunakan lebih didominasi oleh peserta didik tertentu saja, peran serta peserta didik yang belum menyeluruh.

Peserta didik yang memiliki keberanian dan percaya diri dalam praktik cenderung lebih aktif sehingga cenderung memiliki pencapaian kompetensi belajar yang lebih tinggi. Peserta didik yang kurang memiliki keberanian dan percaya diri cenderung pasif dalam praktik, mereka tidak aktif mencoba karena takut, sehingga memiliki pencapaian kompetensi yang lebih rendah.

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka perlu dikembangkan metode pembelajaran yang mampu melibatkan keikutsertaan peserta didik secara menyeluruh sehingga kegiatan belajar mengajar tidak hanya di dominasi oleh peserta didik tertentu saja. Selain itu, perlu gunanya penggunaan media yang sesuai, sehingga peserta didik tidak takut lagi dalam melakukan pembelajaran.

Secara singkat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama 3 Batusangkar belum berjalani secara efektif. Kebelum efektifan proses pembelajaran terjadi terutama

karena penggunaan model pembelajaran yang belum sesuai, belum menarik kemampuan anak untuk mengikuti pembelajaran.

Penerapan olahraga modifikasi permainan di sekolah sangat bermanfaat sekali untuk perkembangan motorik atau gerak anak. Bukan hanya pada perkembangan motorik saja tetapi juga berdampak ke perkembangan aspek yang lain, seperti attitude (sikap), kognitif (pengetahuan), social dari anak. Dengan adanya penerapan olahraga tradisional dan modifikasi permainan kecil secara otomatis akan mengurangi aktivitas bermain gadget terutama *smartphone*, efek penggunaan *gadget* sangatlah banyak sekali diantara membuat anak agresif, badan akan cenderung gemuk karena aktivitas lebih banyak duduk daripada bergerak, mata kering karena hanya terfokus ke layar *gadget* serta tidak peka terhadap lingkungan sekitar karena hanya terfokus kepada *gadgetnya* saja. Berdasarkan fakta ini penulis tertarik untuk membuat metode pembelajaran permainan beserta permainan kecil dalam olahraga yang dimodifikasi.

Pembelajaran melalui permainan merupakan salah satu usaha guru pendidikan jasmani memberikan proses pembelajaran gerak sebagai alat dalam pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani. Penggunaan pembelajaran permainan sendiri diharapkan dapat memberikan peningkatan intensitas pembelajaran permainan sehingga dapat berguna dan memberi suasana menyenangkan bagi peserta didik. Mengurangi kebosanan tanpa menghilangkan didaktik metodik yang diterapkan. Dengan kata lain tujuan utama dari proses pembelajaran permainan tersebut tetap pada jalur dan kerangka pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut;

1. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.
2. Belum diketahuinya kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.
3. Belum diketahuinya modifikasi permainan kecil dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas agar penelitian ini menjadi fokus dan tidak melebar pada permasalahan yang lain maka penelitian ini di batasi pada masalah-masalah upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

Bagaimana upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama 3 Batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis menambah pengetahuan dalam metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil.
2. Bagi guru, guru dapat memperoleh informasi metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil.
3. Bagi kepala sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan memperbaiki kinerja guru dalam PBM.