PELAKSANAAN PROSES BELAJAR MENGAJAR PENJASORKES DALAM BENTUK MODIFIKASI PERMAINAN KECIL DI SD NEGERI 02 HALABAN KABUPATEN 50 KOTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahrahga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelaar Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri PAdang

OLEH :

ISBENDRAL
NIM. 91015

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	**:**	**Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Penjasorkes dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil Di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota**
Nama	:	**ISBENDRAL**
NIM	:	91015
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Diketahui Oleh

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs.Yulifri, M.Pd	**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**
NIP.19590705 198503 1 002	NIP. 19591121 198602 1 006

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP.19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Pengujui Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang

Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Penjasorkes dalam Bentuk Modifikasi Permainan Kecil di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota

Nama	:	**ISBENDRAL**
NIM	:	91015
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

Ketua	:	**Drs.Yulifri, M.Pd**	.....
Sekretaris	:	**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd**	.....
Anggota	:	**Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO**	.....
	:	**Drs. Nirwandi, M.Pd**	.....
	:	**Drs. Zarwan, M. Kes**	.....

ABSTRAK

”Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar (PBM) Penjasorkes Dalam Bentuk Modiifikasi Permainan Kecil Di Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota”.

OLEH : Isbendral. /91015/ 2011

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana persepsi siswa terhadap pelaksanaan PBM dalam bentuk permainan modifikasi permainan kecil, hal ini muncul karena selama ini siswa cendrung tidak termotivasi terhadap pelajaran penjasorke, sehingga siswa tidak mendapattkan kesegaran jasmani dalam mengikuti pembelajaran. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Waktu penelitian dimulai pada bulaln desember 2010.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota . penarikan sampel dilakukan secara purposive sampling yaitu dengan menunjuk siswa kelas IV dan Kelas V yang berjumlah 60 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dangan menggunakan skala Guttmant. Data dianalisis dengan teknik analisis frekuensi dalam bentuk pensentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :variabel modifikasi dari 20 pertanyaan yang diajukan tingkat capaian responden adalah 69,83 %. Dari temuan tersebut dapat diambi kesimpulan bahwa tingkat capaian pelaksanaan model modifikasi permainan kecil dalam proses belajar mengajar penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota di kategorikan cukup.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK ..... **i**

DAFTAR ISI ..... **ii**

DAFTAR TABEL ..... **iv**

DAFTAR GRAFIK ..... **v**

DAFTAR GAMBAR ..... **vi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **vii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 5

C. Pembatasan Masalah 5

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian. 6

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Modifikasi Mata Pelajaran Penjasorkes 8

B. Kerangka Konseptual 20

C. Pertanyaan Penelitian 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 22

B. Populasi Dan Sampel 22

C. Jenis Dan Sumber Data 24

D. Instumen Penelitian 25

E. Analisis Data 26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data 27

B. Deskripsi Data 27

C. Pembahasan 34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 36

B. Saran 36

Daftar Pustaka

Lampiran Angket Penelitian

Lampiran Data Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan manusia Indonesia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurana. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam kerangka pembangunan bangsa indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yng akan datang.hal ini sejalan dengan tuntutan Undang –Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Nomor 20 tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut :

> **“pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan para warganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, dan kreatif dan mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.**

Kemudian dalam Undang – Undang RI No.3 tahun 2005 tentang keolahragaan di jelaskan :

> **“ keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia,**

> **sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persaatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa".**

Berdasarkan kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa bentuk sumber daya manusia indonesis yang berkualitas seutuhnya dapat di wujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Mata pelajaran Penjaskes adalah salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia indonesia. Keberhasilan pelajaran penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk materi pelajaran yang sudah di rancang sebelumnya dengan sistematis agar siswa merasa tertarik dan senang melakukan olahraga.

Penerapan metode yang sistematis merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembelajaran penjasorkes. Untuk itu yang perlu di lakukan terhadap anak didik adalah bagaimana menciptakan suasana belajar yang bergairah, menarik, sehingga siswa senang dan tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam pemb elajaran penjasorkes adalah membuat modifikasi. Dengan membuat model modifikasi pembelajaran yang tepat dan sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota, pembelajaran penjasorkes kurang berjalan dengan baik hal ini penulis temui masih banyak siswa yang kurang aktif mengikuti pembelajaran, yang disebabkan oleh pembelajaran penjas yang dilakukan tidak sesuai dengan harapan siswa antara lain : penggunaan alat yang mengacu kepada peraaturan yang sebenarnya,sehingga menyebabkan siswa malas dan kurang termotivasi untuk melakukan penjasorkes. Hal ini di sebabkan secara fisik dan psikis anak belum mendukung. Dengan adanya modifikasi alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih termotivasi dalam proses belajar mengajar secara baik.

Kiram (1992) menyatakan modifikasi olahraga kedalam penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu : a) modifikasi ukuran lapangan; b) modifikasi peralatan; (c) modifikasi waktu permainan; (d) modifikasi peraturan permainan.

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu main berttjuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti berikut: siswa Sekolah Dasar bermain sepak bola pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan gawang dan bola standar maka akan membuat anak didik atau siswa tidak akan mampu untuk bermain lama, sebab mereka akan kelelahan dalam berlari sementara kesenangan bermain mereka tidak peroleh sehingga hal ini membuat siswa bosan dan jenuh. Modifikasi ukuran lapangan, gawang dapat di sesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah yang ada.

Modifikasi waktu permainan bertujuan untuk memberikan kosentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas dan gerakan. Untuk itu guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tepat mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam flesibilitas dan penggunaan waktu yang ada.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan penjasorkes tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Peraturan yang dibuat dalam permainan yang dilakukan disepakati secara bersama atau guru yang menetapkan terlebih dahulu dan selanjutnya diberikan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan kedisiplinan terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

Melihat hal tersebut diatas dan berdasarkana dari beberapa keterangan di peroleh bahwa pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota kurang berjalan dengan baik dan kurang menarik minat siswa, oleh karena itu sangat diperlukan sekali perencanaan model modifikasi pembelajaran yang tepat di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota.

Dengan demikian penulis tertarik untuk membahas lebih jauh tentang model modifikasi dalam pembelajaran penjas yang akan penulis tuangkan dalam skripsi penulis yang berjudul “ Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam bentuk modifikasi permainan keci di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota”

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak pada uraian latar belakang masalah di atas dapat di identifikasi masalah yang mempengaruhi modifikasi pembelajaran penjas yaitu:

1. Sarana dan Prasarana
2. Kualitas Guru
3. Dukungan Kepala Sekolah
4. Minat Siswa
5. Bentuk Modifikasi pembelajaran penjasorkes

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, banyak faktor yan berperan dalam perencanaan modifikasi pembelajaran penjasorkes, namun karena keterbatasan kemampuan, dana, sumber dan waktu, sehingga penulis membatasi masalah yang akan dibahas yaitu bentuk modifikasi pembelajaran penjasorkes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukan di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu " bagaimanakah bentuk modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan oleh guru penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota?".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang " Bentuk Modifikasi mata pelajaran Penjasorkes yang di rencanakan oleh guru penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran penjasorkes dalam usaha merencanakan model medifikasi di sekolah.

3. Dapat memberikan sumbangan kepada para pembaca terutama pada guru penjasorkes sekolah dasar tentang KTSP penjas dalam merencanakan model modifikasi dalam pembelajaran penjas.
4. Sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Modifikasi Mata Pelajaran Penjasorkes

Menurut Gusril (2008 : 160) bahwa : “ salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik anak adalah membuat rancangan model modifikasi mata pelajaran penjasorkes”. Pembelajaran terjadi apabila terdapat interaksi antara siswa dengan lingkungan belajar yang di atur pengajar untuk mencapai tujuan. Ada juga yang mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa yang direncanakan untuk mengajarkan, mengaktifkan serta mendorong siswa belajar.

Gagne dan Briggs (1979) memandang “ pembelajaran sebagai serangkaian peristiwa yang dapat mempengaruhi siswa sehingga terjadi proses belajar”.pembelajaran yang dalam artian tidak hanya sekedar menyerap informasi dari guru, tetapi melibatkan berbagai kegiatan atau tindakan yang harus dilakukan terutama bila menginginkan hasil belajar yang efektif.

Lutan (1988) menyatakan bahwa :“ Unsur – unsur pokok yang terdapat dalam proses pembelajarn adalah sebagai berikut: “ (a) guru yang lebih berpengalaman dan terampil; (b) siswa yang sedang berkembang; (c)

informasi atau keterampilan; (d) saluran atau metode penyampaian informasi atau keterampilan, (e) respon atau perubahan prrilaku siswa".

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes, guru harus berbuat dan bertindak dengan menggunakan ancangan modifikasi olahraga ke dalam penjasorkes (*modification to sport within physical iducation).*

Modification dalam bahasa inggri berarti merubah, karena anak – anak secara fisik dan emosional belum matang di bandingkan dengan orang dewasa sehingga diperlukanlah modifikasi, hal ini bertujuan agar anak – anak dapat tertarik untuk berbuat atau melakukan kegiatan dalam berolahraga. Di lapangan ditemukan suatu kasus pembelajaran yang mana pembelajaran yang diberikan pada anak mengacu kepada peraturan orang dewasa, sehingga menyebabkan siswa bosan dan malas serta tidak termotifikasi untuk melakukan penjasorkes. Dengan adanya modifikasi alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik, sehingga membuat pembelajaran menjadi menyenangkan.

Kiram (1992) menyatakan : " modifikasi olahraga kedalam penjasorkes ada empat unsur yang harus diperhatikan leh guru yaitu: 1) modfikasi ukuran lapangan; 2) modifikasi peralatan; 3) modifikasi waktu atau lamanya permainan; 4) modifikasi peraturan permainan".

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa, sehinggaa siswa tidak merasa

terbeban malahan menjadi termotivasi untuk beraktifitas. Begitu juga dengan modifikasi waktu permainan, hal ini juga untuk mengurangi dan menghilangkan rasa bosan pada diri siswa, sehungga siswa akan kosentrasi penuh dalam melakukan aktifitas.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa mengembangkan keterampilan an kesenangan dalam melakukan penjasorkes tanpa merusak keaslian dari permainan itu. Modifikasi pada peraturan permainan disepakati terlebih dahulu oleh guru bersama dengan siswa, sehingga siswa harus menjunjung tinggi kebersamaan dan disiplin serta sikap sportifitas terhadap apa yang telah menjadi kesepakatan.

Di samping itu guru penjasorkes perlu menciptakan variasi tugas yang menarik perhatian siswa, dan juga peran orang tua di rumah sebagai motivator dalam memperhatikan kegiatan bermain sehingga dapat memberikan sumbangan yang positif terhadap kesegaran jasmani anak.

Modifikasi permainan dalam pembelajaran penjas memberikan pengalaman gerak lebih banyak kepada siswa dari pada keterampilan. Hal ini berarti kesempatan berpartisipasi secara penuh dalam pembelajaran. Graham dkk, dalam Gusril (2008) menyatakan : “ Guru penjasorkes yang sukses adalah guru yang mempunyai kemampuan profesional, kepuasan kerja dan mempunyai variasi mengajarkan serta mampu menciptakan interaksi yang efektif. Bila guru sudah profesional tentu dia akan dapat

membantu siswanya dalam memahami hubungan penjasorkes dengan olahraga yang baik dan sesuai dengan minat dan bakatnya".

Selanjutnya Hickey dalam Gusril (2008) menambahkan : " penjasorkes merupakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perubahan tingkah laku terhadap olahraga serta proses pembuatan keputusan". Dari kedua pendapat di atas maka terlihat jelas bahwa pelajaran ini sangat penting diberikan kepada siswa karena dapat meningkatkan pembuatan keputusan.

Efektifitas ancangan modifikasi olahraga kedalam penjasorkes dapat di sajikan sebagai berikut : meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam penjasorkes yaitu : kesenangan tentu akan membawa dampak pada motivasi siswa dalam melakukan penjasorkes. Motivasi adalah semuaa kondisi yang memberikan dorongan dari diri seseorang yang digambarkan sebagai keingingan, kemauan, dorongan dan sebagainya.(Suparno,2000). Mutohir (2002) menyatakan bahwa: " modifikasi olahraga dapat memotivasi anak untuk berpartisipasi dan senang bergerak. Dampak dari modifikasi lapangang, alat –alat yang di gunakan serta aturan yang ada tentu akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat bergerak dan berkreasi dalam melakukan penjasorkes".

Disamping itu kegiatan pendahuluan yang berisi permainan kecel dan kegiatan inti yang berisi aktifitas bermain, kegiatan kulminasi (culmination

activities) yang berisi kompetensi, kegiatan penutup yang berisi kegiatan yang relaks tentu akan membawa pengaruh terhadap motifasi siswa dalam mengikuti penjasorkes. Berdasarkan pengalaman, banyak anak – anak yang mengatakan senang belajar penjasorkes dengan kegiatan modifikasi.

1. Meningkatkan Aktifitas Bermain

Aktivitas bermain anak adalah suatu kegiatan spontan pada masa anak yang menghubungkan dengan kegiatan yang dewasa dan lingkungan termasuk di dalamnya imaginasi, penampilan anak dengan menggunakan seluruh perasaan, tangan atau seluruh badan, melalui aktivitas fisik. Gusril (2008 : 163) menyatakan bahwa " aktivitas bermain siswa secara menyeluruh dalam kategori sedang dengan rata - rata 105,16". Bila di tinjau rata-rata bermain anak tanpa mempertimbangkan jenis kelamin dan tempat bermain yaitu : 1 jam 21 menit adalah waktu yang terbilang sedikit.

Untuk itu aktivitas bermain anak perlu di tingkatkan oleh guru dan orang tua anak. Sebagaimana di ketahui bahwa mampaat bermain itu sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Keuntungan yang di peroleh dari bermain antara lain : (a) Membuang ekstra energi; (b) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti : tulang, otot, organ-organ lain; (c) meningkatkan nafsu makan anak; (d) anak belajar mengontrol diri; (e) berkembangnya berbagai keterampilan yang berguna sepanjang hidupnya; (f) meningkatkan daya kreativitas; (g)

mendapatkan kesempatan menemukan arti dari benda yang ada di sekitar anak; (h) menatasi kamarahan ,kekuatiarn diri, iri hati, dan kedukaan; (i) kesempatan belajar bergaul dengan teman lainnya; (j) kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah / menang dalam permainan; (k) belajar mengikuti peraturan, dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

Dengan penyediaan waktu secara teratur tentu anak akan memperoleh manfaat yang dapat dari bermain. Untuk menunjang hal ini maka orang tua perlu menyediakan fasilitas yaitu berupa fasilitas sarana dan prasarana bermain untuk anaknya yang bersifat tantangan. Misalnya menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mengembangkan kemampuan fisik dan intelektual anak.

Bagi guru penjasorkes untuk dapat mempertimbangkan penerapan rancangan pembelajaran modifikasi olahraga kedalam penjasorkes yang didalamnya terkandung pembelajaran yang pada hakikatnya suatu upaya pengembangan kreatifitas belajar siswa. Penerapan teknologi pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam proses belajar mengajar. Rancangan pengajaran yang efektif dalam artian berubahnya dari rancangan tradisional menjadi rancangan yang tepat guna, yaitu : modifikasi olahraga kedalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa

Prinsip belajar modifikasi olahraga adalah aktifitas belajar (learning activities) , maka yang ditekan kan dalam pembelajaran

penjasorkes bagaimana memanfaatkan waktu dan aktifitas gerak. Jones (1995) menyatakan : “Dalam penjasorkes guru harus dapat memanfaatkan50 % dari waktu tersedia dengan aktifitas gerak siswa”. Disini siswa dituntut agar banyak bergerak dalam waktu yang telah disediakan, minimal bila waktu yang disediakan 80 menit harus dimanfaatkan 40 menit untuk aktifitas gerak siswa. Dengan demikian pembelajaran penjasorkes dapat terlaksana seefektif mungkin melalui suatu perencanaan yang matang.

3. Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

Prinsip pembelajaran yang menggunakan ancangan modifikasi olahraga kedalam penjasorkes adalah aktifitas belajar dan kesenangan memberikan kesempatan kepada siswa untuk beraktifitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak. Mutohir (2002) lebih lanjut menegaskan bahwa ;” modifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi di banding pendekatan tradisional. Bila pengalaman gerak anak sudah banyak akan memberikaan kontribusi pada kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam mendapatkan hasil belajar yang optimal”.

4. Mengatasi Kekurangan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana penjasorkes adalah segalas sesuatu yang menunjang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Sarana menunjukan

kepada ketersediaan alat yang dibutuhkan oleh penjasorkes, sedangkan prasarana menunjuk kepada lapangan tempat pelaksanaan penjasorkes. Wijantosa (1984) menyatakan bahwa: “sarana dan prasarana sangat besar pengaruhnya terhadap pelaksanaan program pembelajaran ini. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang berkualitan di perlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai”. Di katakan standar minimal peralatan penjasorkes di suatu sekolah adalah 1 : 10, ini dapat di artikan jika dalam satu kelas jumlah siswa 40 orang maka dibutuhkan empat buah peralatan olahraga, dan apabila peralatan tersebut tidak memadai maka di anjurkan kepada guru penjasorkes untuk kreatif bersama siswa melengkapi alat. misalnya pembelajaran tolak peluru, dapat diganti dengan menggunakan batu bulat, lembing dengan memanfaatkan kayu atau bambu, bola dapat dibuat dengan plastik atau kertas. Matras juga dapat dibuat dengan sabut kelapa atau jerami.

Dengan adanya modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes akan dapat ditanggulangi dan pembelajaran penjas berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apalagi sekarang dalam keadaan kritis yang berkepanjangan dan ditambah dengan semangat otonomi daerah. Bagi daerahnya yang tidak potensial tentu sulit untuk menyediakan fasilitass penjasorkes yang lengkap seperti yang dirasakan sendiri. Lutan (2001) menyatakan bahwa ada beberapa azas yang harus diperhatikan oleh guru penjasorkes dalam mengajar, yaitu :

> **“(a) azas pendidikan menyeluruh; (b) azas perumusan tujuan yang realistis; (c) azas individulistik dalam penjas; (d) azas pengutamaan kesenangan dan kebebasan bergerak; (e) azas partisipasi merata dan menyeluruh; (f) azas pengutamaan pengalaman sukses”.**

Azas pendidikan bersifat menyeluruh dalam artian bahwa penjasorkes tidak hanya mengembanagkan keterampilan dan kesegaran jasmani tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti kognitif dan afektif. Dalam perumusan tujuan hendaknya guru penjasorkes merumuskan tujuan secara lengkap di dalam rencana pembelajaran (lesson plan) baik kognitif, afektif, psikomotor dan sosialnya. Dengan perumusan tujuan yang lengkap uang tergambar dalam kegiatan belajar mengajar tertentu siswa akan mendapatkan domaian yang di inginkan dicapai dalam pembelajaran.

Azas perumusan yang realistik diartikan bahwa dalam perumusan tujuan guru harus memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam perumusan tujuan pembelajaran guru harus memperhatikan siswa, tingkah laku, kondisi dan tingkatan.

Azas individualisme dalam penjasorkes dalam artian siswa merupakan individu yang memiliki ciri – ciri tersendiri seperti : potensi, tempo belajar, kelemahan dan keunggulan. Oleh sebab itu kemajuan belajar anak juga bersifat perorangan. Untuk itu dalam kegiatan pembelajaran guru harus memperhatikan individu masing – masing siswa.

Azas mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak di artikan sebagai pembelajaran yang beroreantasi pada siswa. Dalam hal ini dituntut guru untuk merencanakan pembelajaran yang menciptakan kesenangan seperti : penerapan modifikasi olahraga dalam penjasorkes yang beroreantasi pembelajarannya pada aktifitas belajar (learning activities) dan kesenangan (gymfun) dengan pendekatan bermain dan kompetensi. Dengan bermain dan kompetensi membangkitkan rasa senang dan semangat kompetensi.

Azas partisipasi merata dan menyeluruh dalam artian pembelajaran penjas harus melibatkan seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin. Untuk guru harus merancang permainan yang dapat membangkitkan semangat siswa, sehingga kegiatan yang dilakukan tidak terkesan untuk satu jenis kelamin saja.

Penciptaan pembelajaran melalui stasiun – stasiun lebih memberikan kesempatan kepada masing –masing kelompok untuk melakukan tugasnya masing – masing. Partisipasi siswa dalam melakukan penjasorkes dapat di ukur dari aktifitas yang dilakukan siswa 50 persen dari waktu yang tersedia dengan aktifitas gerak.

Azas pengutamaan pengalaman sukses dalam arti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tugas penjasorkes sebanyak mungkin. Dengan pengalaman gerak yang banyak tentu siswa dapat merasakan gerakan yang di lakukannya. Pemberian pujian (reward) di

perlukan pada saat siswa melakukan suatu gerakan. Dengan pujian tentu siswa mengulangi keberhasilan yang dilakukannya.

Dengan demikian seorang guru penjasorkes harus selalu menggunakan rencana pembelajaran yang bertahap mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari gerakan yang sedikit ke yang kompleks. Dengan pemberian yang demikian dapat menambah pengalaman yang sukses pada masing – masing pembelajaran, sehingga dapat membentuk sikap positif siswa dalam melakukan penjasorkes baik disekolah maupun di luar sekolah sebagai pengisi waktu luang.

5. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi – fungsi fisiologis yaitu : kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal. Pada siswa upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dalam bentuk bermain, karena dengan bermain dapat meransang komponen – komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh dan fleksibelitas.

Adapun prinsip latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memperhatikan: (a) intensitas latihan; (b) kekhususan; (c) frekuensi latihan; (d) ke khsan perorangan.

Intensitas menunjukan seberapa berat siswa harus melakukan latihan. Latihan yang terlalu ringan efeknya sedikit terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Untuk menentukan intensitas latihan siswa dapat di ketahui melalui denyut nadi latihan, sebab denyut nadi mempunyai hubungan yang linear dengan intnsitas latihan, biasanya intensitas latihan yang di berikan sedemikian rupa, sehingga denyut nadi siswa berkisar antara 72-87 % dari denyut nadi maksimal.

Untuk menentukan denyut nadi maksimal dapat di tentukan dengan rumus 220 – umur (tahun). Bila seorang siswa berumur 10 tahun maka denyut nadi maksimalnya adalah 220 – 10 = 210. Intensitas latihan ditunjukan oleh denyut nadi sekitar 151 – 182. Bila denyut nadinya sudah berada pada denyut nadi latihan (training zone) selama 15 sampai 25 menit berarti latihan siswa sudah memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani.

Kekhususan dalam artian peningkatan komponen – komponen kesegaran jasmani bersifat spesifik. Jadi latihan tertuju kepada masing – masing komponen yang di inginkan. Sebagai acuan untuk laki – laki biasanya lebih diarahkan pada komponen daya tahan, keseimbangan, sikap dan tingkah laku. Sikap dan tingkah laku termasuk kedalam unsur kesegaran mental (mental fitness).

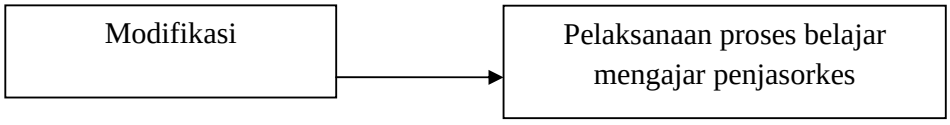
Tekanan mental dan emosional seringkali sebagai akibat dari pengaruh kondisi lingkungan sosial. Setiap ketegangan dan tekanan

selalu dihubungkan dengan kegelisahan / kecemasan, kemuraman, kelelahan otot dan bahkan hilang nafsu makan. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dengan aktivitas fisik.

Banyak orang yang gemar latihan olahraga secara teratur dapat menciptakan perasaan enak dan mengurangi atau menghilangkan tekanan mental serta emosional. Peningkatan kesegaran kesegaran jasmani anak perempuan lebih menitik beratkan pada unsur-unsur, (a) kecepatan; (b) kelincahan; (c) keseimbangan dan (c) kekuatan.

B. Kerangka Konseptual

Model modifikasi dalam penelitian ini adalah model modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Hal ini di maksudkan agar siswa lebih bergairah dan bersemangat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar : kerangka konseptual penelitian

C. Pertanyaan Penelitian

Bertitik tolak pada uraian di atas, maka yang menjadi pertanyaan pada penelitian ini adalah " apakah bentuk modifikasi mata pelajaran penjasorkes yang direncanakan oleh guru dapat menarik minat siswa mengikuti pembelajaran di SD Negeri 02 halaban Kabupaten 50 kota.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan proses pembelajaran penjasorkes dalam bentuk modifikasi di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota dapat disimpulkan :

1. Tingkat pencapaian pelaksanaan model modifikasi permainan kecil pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota berada pada tingkat capaian 69,83 % .
2. Tingkat capaian pelaksanaan model modifikasi permainan kecil pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 02 Halaban Kabupaten 50 Kota pada kategori cukup.

B. Saran

Berdasarkan temuan peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada :

1. Guru pembimbing diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan sehingga daptat menimbulkan pembelajaran yang aktif, efektif dan menyenangkan.
2. Kepala sekolah agar dapat memberikan dukungan baik moril maupung materil, demi kelancaran pembelajaran penjas di sekolah
3. Siswa yang mengikuti pembelajaran penjasorkes dimanapun agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran sehungga dapat tercapai kesegaran jasmani dengan baik.
4. Orang tua dan masyarakat agar dapat memberikan support kepada siswa dalam mengikuti proses pembelajaran disekolah, baik moril maupun materil.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK

Depdikbud (1993). *Kebijakan Pemerintah Dalam Pembinaan Sekolah Dasar*

Gagne dan Briggs (1960 *). Nutrition and Physical Fitness*. Philadelpia

Hadi. (1993). *Metode Penelitian*. Jakarta Balai Pustaka

Jones, Don. (1995). *Bahan Penataran Modifikasi Olahraga kedalam Pendidikan jasmani,* tanggal 5 – 14 juni. Surabaya. FPOK IKIP Surabaya.

Kiram, Yanuar (1992). *Belajar Motori*k. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar teori dan Metode. Jakarta . Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Muthohir, T. Cholik (2002). *The Futury of Physical Education in Indonesia*. Paper presented in the workshop – seminar on modification to sport with in physical educatiaon: an alternative strategi to teaching. Australia Indonesia sport program, 5 – 14 juni 1995. FPOK IKIP Surabaya.

Mutohir, T. Cholik dan Gusril (2008). *Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak – Kanak*. Padang. Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Sudjana (1992). *Metode Statistik* (edisi ke-5). Bandung :Tarsito.

Suharta. 2002. *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani*. Jakarta . Dikbud.

Suparmo. (2000). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta. UNJ.