

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 13
TABING PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

MAYASNA

06 / 79814

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2 0 0 9**

PERSETUJUAN SKRIPSI

MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMP NEGERI 13 TABING PADANG

N a m a : Mayasna
NIM : 06/79814
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Padang

Padang, Februari 2009

Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
Nip. 130 900 693

Drs. K i b a d r a
Nip. 131 417 367

Diketahui :
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes.
Nip. 131 668 605

HALAMAN PENGESAHAN

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

Judul : Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 13 Tabing Padang

N a m a : Mayasna
NIM : 06/79814
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Unversitas Negeri Padang

Padang, Februari 2009

Tim Penguji

	N a m a	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Nirwandi, M.Pd	1.
2. Sekretaris		2.
3. Anggota		3.
4. Anggota	Drs. K i b a d r a	4.
5. Anggota		5.
	Drs. Hendri Neldi, M.Kes.	
	Drs. Rasyidin Kam	
	Dra. Rosmanelli, M.Pd	

ABSTRAK

Mayasna , 2009, ‘Model Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di sekolah bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes masih banyak ditemui kasus di lapangan yang kurang tepat dan tidak diharapkan oleh siswa antara lain: menggunakan alat-alat dan peraturan orang dewasa, sehingga tentunya siswa akan malas dan kurang termotivasi untuk melakukan Penjasorkes. Banyak model pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru sehingga dalam penyajiannya perlu direncanakan dengan matang yang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai. Modifikasi merupakan salah satu alternatif model pembelajaran Penjasorkes agar siswa lebih termotivasi dan lebih semangat untuk melakukan olahraga, sehingga terjadi interaksi dalam pembelajaran penjasorkes. Melihat gejala tersebut maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimanakah bentuk model modifikasi mata pelajaran Penjasorkes yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP 13 Padang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimanakah bentuk model modifikasi mata pelajaran penjasorkes yang direncanakan oleh guru penjasorkes di SMP Negeri 13 Padang.

Jenis penelitian ini adalah berbentuk deskriptif, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 13 Padang yang duduk di kelas VII, sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Probability Random Sampling*. Sedangkan menjadi pertanyaan penelitian bagaimanakah bentuk model modifikasi mata pelajaran Penjasorkes aspek permainan bola voli dan atletik lari jarak pendek yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP 13 Padang?

Dari hasil penelitian diperoleh skor rata-rata tingkat capaian modifikasi permainan bola voli sebesar 85,366%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP 13 Padang setuju dengan model modifikasi permainan bola voli yang dilakukan oleh guru baik modifikasi jumlah pemain, tinggi net/jaring, ukuran bola, ukuran lapangan maupun modifikasi peraturan permainan. Karena dengan model modifikasi tersebut terjadi interaksi belajar dan siswa jadi lebih semangat, termotivasi untuk melakukan olahraga permainan bola voli. Dan variabel modifikasi atletik lari jarak pendek diperoleh skor rata-rata tingkat capaian sebesar 83,74%. Artinya bahwa siswa SMP 13 Padang setuju dengan model modifikasi olahraga atletik yang dilakukan oleh guru baik modifikasi model lintasan, jarak lintasan maupun modifikasi cara start, karena dengan model modifikasi tersebut siswa jadi lebih semangat untuk melakukan olahraga atletik lari jarak pendek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dari kedua variabel baik variabel modifikasi permainan bola voli maupun atletik lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru SMP 13 Padang ternyata dari 41 responden menyatakan setuju, karena dengan model modifikasi tersebut siswa lebih termotivasi dan lebih semangat untuk melakukan olahraga, sehingga terjadi interaksi dalam pembelajaran penjasorkes. Dengan terjadinya interaksi sangat dimungkinkan tujuan pembelajaran yang direncanakan oleh guru dapat tercapai.

Kata Kunci : Modifikasi Penjasorkes.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Tabing Padang”**.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada :

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar. M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini, sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Nirwandi, M.Pd, Pembimbing I, Drs. Kibadra, Pembimbing II yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Rasyidin, Kam, Dra. Rosmanelli, M.Pd, dan Drs. Hendri Neldi, M.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala SMP N 13 Tabing Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Guru staf pengajar dan siswa SMP N 13 Tabing Padang yang telah membantu penulis dalam memberikan data penelitian.
8. Anak-anak tersayang Eka Fajar Hastuti, S. Pd, Putra Dwi Laksana, Fitrah Ramadhan, yang selalu menjadi dan memberikan motivasi moril serta doa kepada penulis selama perkuliahan sampai pada penulisan skripsi ini.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua amin.

Padang, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani	
Olahraga dan Kesehatan	8
1. Pengertian Pendidikan Jasmani	8
2. Modifikasi	11
B. Kerangka Konseptual.....	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	32

	Halaman
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
C. Variabel dan Data	33
1. Variabel.....	33
2. Data	34
D. Defisini Operasional	34
E. Instrumen Penelitian	34
F. Analisis Data	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Deskripsi Variabel Permainan Bola Voli.....	38
2. Deskripsi Variabel Atletik Lari Jarak Pendek	52
B. Pembahasan.....	61
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
 DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Hasil Analisis Deskriptif Modifikasi Jumlah Pemain	38
4. Distribusi Frekuensi Jumlah Pemain.....	39
5. Deskripsi Modifikasi Jumlah Pemain	39
6. Hasil Analisis Deskriptif Tinggi Net	41
7. Distribusi Frekuensi Tinggi Net	41
8. Deskripsi Modifikasi Tinggi Net	42
9. Hasil Analisis Deskriptif Ukuran Lapangan	44
10. Distribusi Frekuensi Ukuran Lapangan	44
11. Deskripsi Modifikasi Ukuran Lapangan	45
12. Hasil Analisis Deskriptif Ukuran Bola	47
13. Distribusi Frekuensi Ukuran Bola.....	47
14. Deskripsi Modifikasi Ukuran Bola	48
15. Hasil Analisis Deskriptif Peraturan Permainan.....	50
16. Distribusi Frekuensi Peraturan Permainan.....	50
17. Deskripsi Modifikasi Peraturan Permainan	51
18. Hasil Analisis Deskriptif Model Lintasan	53
19. Distribusi Frekuensi Model Lintasan.....	53
20. Deskripsi Modifikasi Model Lintasan.....	54
21. Hasil Analisis Deskriptif Jarak Lintasan	56
22. Distribusi Frekuensi Jarak Lintasan	56
23. Deskripsi Modifikasi Jarak Lintasan.....	57
23. Hasil Analisis Deskriptif Cara Start	58
25. Distribusi Frekuensi Cara Start	59
26. Deskripsi Modifikasi Cara Start.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Modifikasi Permainan Bolavoli Menambah Jumlah Pemain	15
2. Modifikasi Permainan Bolavoli Memperkecil Ukuran Lapangan	16
3. Modifikasi Permainan Bolavoli Mengurangi Tinggi Net	16
4. Modifikasi Permainan Bolavoli Memperkecil Ukuran Bola	16
5. Modifikasi Lintasan Lari Jarak Pendek dengan 4 Start	17
6. Modifikasi Lintasan Lari Jarak Pendek dengan 1 Start	17
7. Modifikasi Lintasan Lari Jarak Pendek dengan 2 Start	17
8. Kerangka Konseptual	31
9. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Jumlah Pemain	40
10. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Tinggi Net	43
11. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Ukuran Lapangan	46
12. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Ukuran Bola	49
13. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Peraturan Permainan	52
14. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Model Lintasan	55
15. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Jarak Lintasan	58
16. Grafik Diagram Batang Tingkat Capaian Cara Start	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat, namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan

bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan dijelaskan :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk membentuk sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas seutuhnya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga. Mata pelajaran Penjasorkes adalah salah satu mata pelajaran yang dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia Indonesia. Keberhasilan pelajaran Penjasorkes akan tergambar pada kemampuan dan keterampilan guru dalam mengaplikasikan semua bentuk/materi pelajaran yang sudah dirancang 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 dilakukan seorang guru terhadap anak didiknya adalah bagaimana menciptakan suasana belajar yang bergairah, menarik sehingga siswa senang dan tidak jenuh dalam mengikuti pelajaran penjas. Untuk dapat menghasilkan hal tersebut maka perlu adanya metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang perlu dan dibutuhkan dalam mata pelajaran Penjasorkes adalah membuat model dengan

memodifikasi sarana dan prasarana yang ada. Dengan membuat model memodifikasai pembelajaran yang tepat yang sifatnya spesifikasi dan menarik tentunya akan dapat menarik minat dan memotivasi siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara yang penulis lakukan di SMP Negeri 13 Tabing Padang dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes ditemui masih banyak kasus di lapangan yang kurang tepat dan tidak diharapkan oleh siswa, antara lain : tidak adanya lapangan yang bisa digunakan untuk main bola ataupun lari, penggunaan alat-alat olahraga dewasa seperti dalam olahraga bolavoli bola yang digunakan yaitu bolavoli untuk orang dewasa begitupun dengan peraturan. Dari contoh tersebut dengan sendirinya akan membuat siswa malas dan kurang berminat dan kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Hal ini disebabkan secara fisik dan psikis anak-anak belum mendukung. Dengan adanya modifikasi sarana prasarana (alat-alat dan peraturan) memungkinkan siswa lebih termotivasi dan berminat dalam mengikuti proses belajar mengajar secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, dan didasari oleh beberapa keterangan, maka agar Pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang dapat terlaksana dengan baik dan dapat menarik minat siswa, diperlukan perencanaan modifikasi pembelajaran yang tepat sebagai aplikasi dari metode pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang. Untuk itu penulis ingin membahas lebih jauh tentang model modifikasi dalam pembelajaran penjasorkes yang penulis tuangkan dalam bentuk sebuah skripsi

dengan judul. **“Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Tabing Padang”**

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Materi yang digunakan,
- 2) Sarana dan Prasarana
- 3) Motivasi Siswa
- 4) Penguasaan materi bahan ajar
- 5) Kurikulum/Tujuan Belajar/Silabus
- 6) Latar belakang Pendidikan Guru
- 7) Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani
- 8) Keterampilan dan kemampuan Guru dalam mengajar,
- 9) Modifikasi Pembelajaran Penjas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, banyak faktor berperan dalam merencanakan modifikasi pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang. Untuk lebih fokusnya masalah penelitian ini dibatasi faktor modifikasi pembelajaran penjasorkes.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang?.
2. Bagaimanakah bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang :

1. Bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang.
2. Bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di UNP Fakultas Ilmu Keolaragaan.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam usaha merencanakan model modifikasi di Sekolah.
3. Dinas Pendidikan sebagai acuan dan pedoman dalam meningkatkan proses pembelajaran terutama dengan perencanaan model modifikasi.

4. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pelaksanaan Permen No.22 Thn.2006 tentang KTSP terutama yang berhubungan dengan perencanaan bentuk model modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak melakukan kegiatan. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain. Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari

berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

Secara umum pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru penjas dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru penjas adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan. Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajaran yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Kedudukannya sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan domain psikomotor.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara

menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan. Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta 3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

2. Modifikasi

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

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti: siswa sekolah lanjutan tingkat pertama bermain bolavoli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat skor atau sama sekali siswa tidak mampu untuk menyeberangkan bola melewati net. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepakinya seperti contoh : sangat sulit bagi siswa untuk melakukan servis Bola Voli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan bola voli ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa.

Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibilitas 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 menetapkannya terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

a) Ancangan Model Modifikasi Mata Pelajaran Penjasorkes.

Menurut Gusril (2008;160) bahwa : “salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik anak adalah dengan membuat ancangan model modifikasi mata pelajaran Penjasorkes”. Pembelajaran terjadi, jika terdapat interaksi antara siswa dengan lingkungan belajar yang diatur pengajar untuk mencapai tujuan. Ada 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 :

“Unsur-unsur pokok yang terdapat dalam proses pembelajaran sebagai berikut: (a) guru yang lebih berpengetahuan, berpengalaman, dan terampil; (b) siswa yang sedang berkembang; (c) informasi atau keterampilan; (d) saluran atau metode penyampaian informasi atau keterampilan; (e) respon atau perubahan perilaku siswa”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes, guru harus menekankan berbagai kegiatan dan tindakan dengan menggunakan ancangan Modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes (*Modification to Sport Within Physical Education*).

Modification dalam bahasa Inggris artinya merubah atau memodifikasi. Karena anak-anak (siswa) secara fisik dan emosional belum matang, jika dibandingkan dengan orang dewasa maka diperlukan modifikasi, hal ini dimaksudkan agar anak-anak merasa tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga. Beberapa kasus di lapangan yang kurang tepat dan tidak diharapkan dalam Penjasorkes oleh siswa antara lain: menggunakan alat-alat dan peraturan orang dewasa. Tentu siswa akan malas dan kurang termotivasi untuk melakukan Penjasorkes. Hal ini disebabkan secara fisik dan psikis anak-anak belum mendukung. Dengan adanya modifikasi alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap partisipasinya mendorong untuk bekerjasama dan merasa senang.

Modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes agak mengembangkan bentuk aktivitas yang mengarah pada kemampuan kompetisi siswa secara matang. Modifikasi olahraga memberikan tekanan pada kegembiraan dan

kesenangan siswa dalam situasi kompetisi. Dampaknya, dalam waktu yang lama siswa belajar menanggulangi tekanan mental kompetisi.

Kiram (1992) menyatakan : “modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan oleh guru, yaitu: (a) modifikasi ukuran lapangan; (b) modifikasi peralatan; (c) modifikasi lamanya permainan; (d) modifikasi peraturan permainan”.

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti: siswa sekolah lanjutan tingkat pertama bermain bola voli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan tinggi net dan bola ukuran orang dewasa. Tentu semua ini akan mempersulit siswa untuk membuat skor atau sama sekali siswa tidak mampu untuk menyeberangkan bola melewati net. Modifikasi ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepakinya seperti contoh: sangat sulit bagi siswa SMP untuk melakukan servis Bola Voli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, Aussie Sport menciptakan bola voli ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan

tangan. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa.

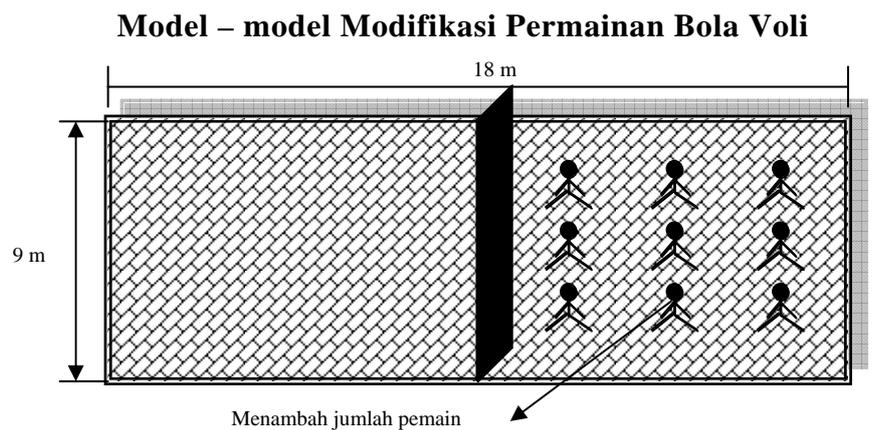
Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada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

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

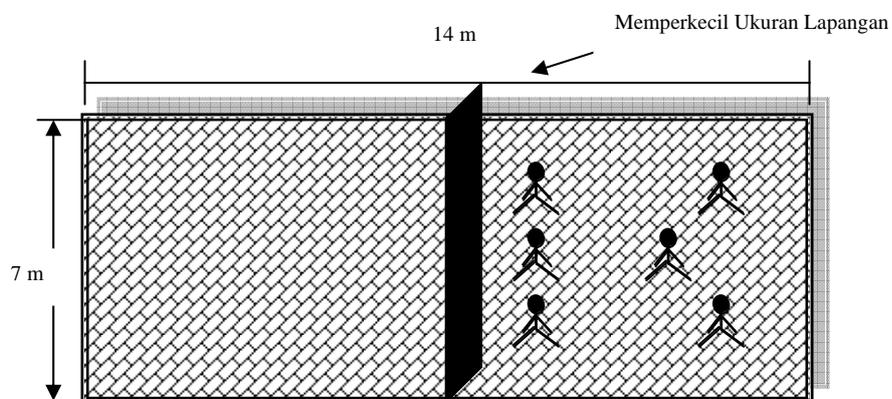
Untuk itu, guru Penjasorkes perlu menciptakan variasi tugas yang menarik perhatian siswa. Di samping itu, peran orang tua di rumah sebagai agen sosialisasi perilaku motorik anak perlu memperhatikan kegiatan bermain anaknya yang dapat memberikan sumbangan pada kesegaran jasmani.

Berikut ini ditampilkan dua buah bentuk kegiatan pengembangan motorik siswa yang lengkap dengan penjelasannya terdiri dari 2 Materi Pokok yaitu Permainan Bola Voli dan Atletik nomor lari jarak pendek.

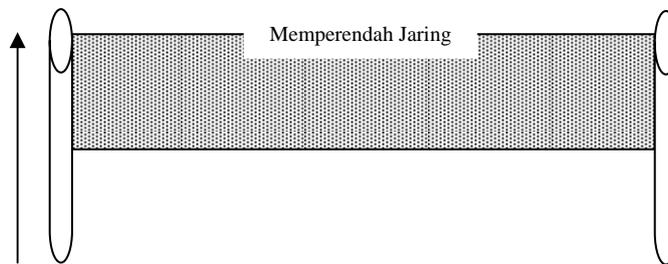
Gambar 1 memperlihatkan model-model modifikasi pembelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan oleh guru Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang, dengan pokok bahasan permainan bola voli dan olahraga atletik. Untuk permainan bola voli misalnya dengan menambah jumlah pemainnya, menurunkan tinggi jaring, memperkecil bola dan memperkecil lapangan dari ukuran sebenarnya. Sedangkan untuk olahraga atletik misalnya dengan lari mulai dari star sampai finish berdasarkan aba-aba (pluit), membuat lintasan, memperpendek jarak lari. Untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada gambar 1 berikut :



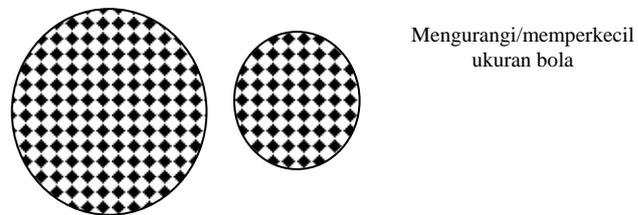
Gambar1. Modifikasi Permainan Bola Voli dengan menambah jumlah pemain



Gambar2. Model Modifikasi Permainan Bola Voli memperkecil ukuran lapangan

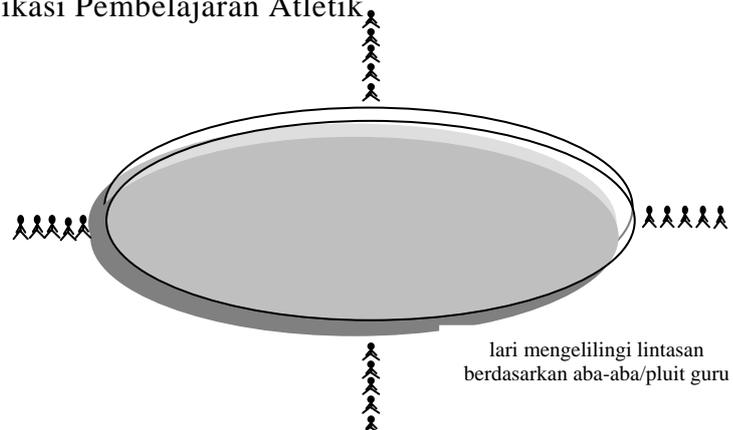


Gambar 3. Model Modifikasi Permainan Bola Voli mengurangi tinggi Net

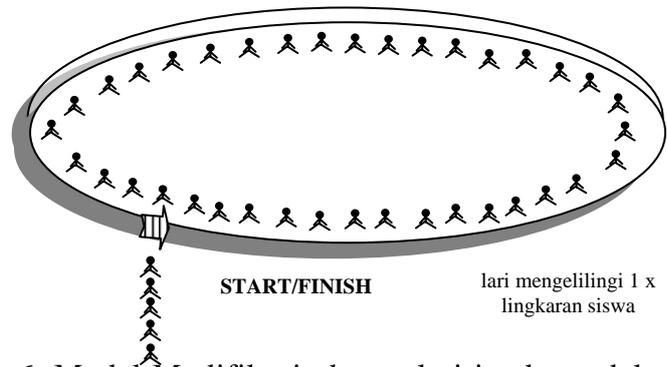


Gambar 4. Model Modifikasi Permainan Bola Voli memperkecil ukuran bola

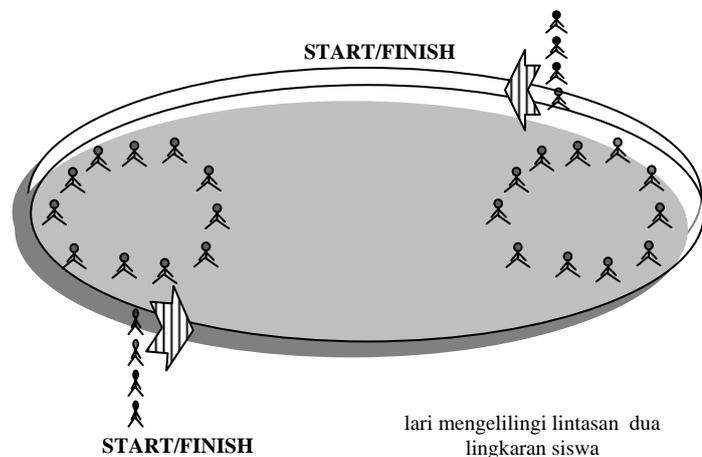
Modifikasi Pembelajaran Atletik



Gambar 5. Model Modifikasi lintasan lari jarak pendek dengan 4 start



Gambar 6. Model Modifikasi ukuran lari jarak pendek dengan 1 start.



Gambar 7. Model Modifikasi ukuran lari jarak pendek dengan 2 start.

Modifikasi olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih banyak kepada siswa daripada 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 Penjasorkes sudah profesional tentu dia dapat membantu siswanya dalam memahami Penjasorkes hubungannya dengan olahraga yang baik dan sesuai dengan minat dan bakatnya”.

Selanjutnya Hickey dalam Gusril (2008) menambahkan bahwa :
“Penjasorkes merupakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani,
perubahan perilaku terhadap olahraga serta proses pembuatan keputusan”.

Dari kedua pendapat tersebut di atas jelas bahwa pelajaran
penjasorkes sangat penting diberikan kepada siswa karena dapat
meningkatkan pembuatan keputusan.

b) Efektivitas Ancangan Modifikasi Olahraga ke Dalam Penjasorkes

Efektivitas ancangan Modifikasi Olahraga ke dalam Penjasorkes
dapat disarikan sebagai berikut :

1) Meningkatkan Motivasi dan Kesenangan Siswa Dalam Pembelajaran Penjasorkes.

Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes,
yaitu : kesenangan (*gymfun*) tentu akan membawa dampak pada motivasi
siswa dalam melakukan Penjasorkes. Motivasi adalah semua kondisi yang
memberikan dorongan dari diri seseorang yang digambarkan sebagai
keinginan, kemauan, dorongan dan sebagainya (Suparmo, 2000). Mutohir
(2002) menyatakan bahwa : “modifikasi olahraga dapat memotivasi anak
untuk berpartisipasi dan senang bergerak. Dampak dari modifikasi
lapangan, alat-alat yang digunakan serta aturan yang ada tentu akan
memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat bergerak dan berkreasi
dalam melakukan Penjasorkes”.

Di samping itu, kegiatan pendahuluan yang berisi permainan kecil
(yang lucu dan gembira) dan kegiatan inti yang berisi aktivitas bermain,

kegiatan kulminasi (*culmination activities*) yang berisi kompetisi, kegiatan penutup yang berisi kegiatan yang relaks tentu akan membawa pengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti Penjasorkes. Berdasarkan pengalaman, banyak anak-anak yang menyatakan senang belajar Penjasorkes dengan kegiatan modifikasi. Begitu juga dengan mahasiswa UNP yang belajar Penjasorkes mengakui sangat senang dan puas mengikuti Penjasorkes.

2) Upaya Meningkatkan Aktivitas Bermain

Aktivitas bermain anak adalah suatu kegiatan yang spontan pada masa anak-anak yang menghubungkannya dengan kegiatan yang dewasa dan lingkungan termasuk di dalamnya imajinasi, 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 rerata 105,16”. Bila ditinjau rata-rata lama waktu bermain anak Kota Padang tanpa mempertimbangkan jenis kelamin dan tempat bermainnya, yaitu: 1 jam 21 menit waktu masih kurang.

Untuk itu, aktivitas bermain anak perlu ditingkatkan oleh guru Penjasorkes dan orang tua anak. Sebagaimana diketahui bahwa manfaat bermain itu sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. . Gusril (2008;164) menyatakan bahwa Keuntungan yang diperoleh dari aktivitas bermain yaitu: (a) membuang ekstra energi; (b) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti; tulang, otot dan organ-organ; (c) meningkatkan nafsu makan anak; (d) anak belajar mengontrol diri; (e) berkembangnya berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang

hidupnya; (f) meningkatkan daya kreativitas; (g) mendapatkan kesempatan menemukan arti dari benda-benda yang ada di sekitar anak; (h) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedukaan; (i) kesempatan belajar untuk bergaul dengan anak lainnya; (j) kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain; (k) kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan; dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya. Bukan main banyaknya manfaat kegiatan bermain bagi anak-anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Bagi guru Penjasorkes, untuk dapat mempertimbangkan penerapan ancangan pembelajaran Modifikasi Olahraga ke dalam Penjasorkes yang didalamnya terkandung pembelajaran yang pada hakikatnya suatu upaya pengembangan kreativitas belajar siswa. Penerapan teknologi pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam proses belajar mengajar. Ancangan pengajaran yang efektif dalam artian berubahnya dari ancangan model lama menjadi ancangan yang tepat guna, yaitu: modifikasi olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (*Modifications to Sports Within Physical Education*).

3) Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa

Prinsip belajar modifikasi olahraga adalah aktivitas belajar (*learning activities*), maka yang ditekankan dalam pembelajaran Penjasorkes bagaimana memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Jones (1995) menyatakan : “dalam pembelajaran Penjasorkes guru harus

dapat memanfaatkan 50% dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak siswa”. Di sini dituntut agar siswa harus banyak bergerak dalam waktu yang tersedia pada Penjasorkes. Minimal bila waktu pembelajaran Penjasorkes 80 menit harus dapat dimanfaatkan oleh guru 40 menit dengan aktivitas gerak siswa. Dalam artian, guru dituntut untuk dapat mendisain organisasi pembelajaran Penjasorkes sedemikian rupa baik materi, metode dan organisasi pembelajaran yang efektif. Dengan demikian, waktu pembelajaran Penjasorkes dapat dimanfaatkan seefektif mungkin melalui suatu perencanaan (*lesson plan*) yang matang.

4) Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa

Prinsip pembelajaran yang menggunakan ancangan modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes adalah aktivitas belajar dan kesenangan, memberikan kesempatan kepada siswa untuk beraktivitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak. Mutohir (2002) lebih menegaskan bahwa :

“modifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi ketimbang pendekatan tradisional. Bila pengalaman gerak anak didik sudah banyak akan memberikan kontribusi pada kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam mendapatkan hasil belajar yang optimal”.

Hasil belajar adalah unjuk kerja siswa dalam menguasai materi pembelajaran yang terdiri dari: pengetahuan, keterampilan dan sikap. Hasil penelitian Suharta (2002) menyatakan bahwa :

“Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani rendah yang diajar dengan modifikasi olahraga memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan bola voli daripada diajar dengan metode konvensional. Berarti modifikasi olahraga efektif digunakan pada siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah dalam menguasai keterampilan bola voli”.

5) Mengatasi Kekurangan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana Penjasorkes adalah segala sesuatu yang menunjang pelaksanaan Penjasorkes. Sarana menunjuk 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 Penjasorkes. Untuk menciptakan proses pembelajaran Penjasorkes yang berkualitas diperlukan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai”.

Depdikbud (1993) menjelaskan tentang peralatan Penjasorkes yang minimal dimiliki oleh sekolah antara lain :

“(a) matras/kasur dari terpal/karung dengan ukuran saut kali dua atau satu setengah kali enam meter, (b) tali untuk perorangan dan beregu; (c) macam-macam bola seperti: bola tenis, bola tangan, bola kaki, bola voli, dan bola basket; (d) tongkat dari sambung; (e) balok papan keseimbangan; (f) palang dan mistar lompat tinggi; (k) meteran; (i) cakram, peluru dan lembing”.

Dikatakan bahwa standar minimal peralatan Penjasorkes di sekolah satu banding sepuluh. Dapat diartikan bahwa untuk satu kelas 40 orang siswa dibutuhkan empat buah peralatan olahraga.

Bila peralatan di atas tidak ada dipunyai oleh sekolah disarankan oleh Depdikbud (1993) “agar guru Penjasorkes kreatif bersama siswa untuk melengkapi peralatan yang dibutuhkan”. Sebagai contoh: untuk pembelajaran lempar cakram antara lain: menggunakan ban bekas sepeda motor, tolak peluru menggunakan batu yang beratnya kira-kira seberat peluru, lempar lembing memanfaatkan bambu yang dipotong sesuai dengan ukuran lembing, tongkat estafet dengan menggunakan kayu bulat yang dipotong sesuai dengan ukuran tongkat estafet. Bola dapat diganti dengan bola plastik atau bola karet, gawang sepak bola dibuat menjadi mini.

Untuk membuat matras dapat digunakan sabut kelapa atau batang padi sebagai pengganti isi matras, pemanfaatan batang kayu yang lurus untuk balok keseimbangan (*balance beam*) guna melatih keseimbangan, pemanfaatan pekarangan sekolah sebagai tempat pelaksanaan Penjasorkes. Dengan adanya modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran Penjasorkes akan dapat ditanggulangi dan Penjasorkes 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 fasilitas 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 realistik; (c) azas, individualistik 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 mengembangkan keterampilan dan kesegaran jasmani tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti: kognitif dan afeksi. Dalam perumusan tujuan hendaknya guru Penjasorkes merumuskan tujuan secara lengkap di dalam (*lesson plan*) baik kognisi, afeksi, psikomotor dan sosialnya. Dengan perumusan tujuan yang lengkap yang tergambar dalam kegiatan belajar mengajar tentu siswa akan mendapatkan domain yang ingin dicapai dalam pembelajaran.

Azas perumusan tujuan yang realistik diartikan bahwa dalam perumusan tujuan guru harus memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dalam perumusan tujuan pembelajaran guru harus memperhatikan siswa (*audience*), tingkah laku (*behavior*), kondisi (*condition*) dan tingkatan (*degree*).

Dalam menetapkan tujuan pembelajaran yang pertama pertanyaan yang diajukan guru, yaitu siswa kelas berapa yang akan diajar? Kedua, bagaimana kondisi yang ada, kemampuan siswa yang akan diajar, sarana prasarana yang tersedia, waktu yang tersedia? Ketiga, tingkatan pencapaian tujuan misalnya: siswa dapat melompat ke samping kiri, kanan, muka dan belakang dengan baik.

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 misalnya dalam lompat tali. Tali dipasang miring agar siswa dalam melompat secara keseluruhan sesuai dengan kemampuan melompatnya. Begitu juga dengan penilaian kemajuan belajar siswa harus dapat menggambarkan kemajuan individu.

Azas mengutamakan kesenangan dan kebebasan bergerak diartikan sebagai pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Dalam hal ini dituntut guru untuk merencanakan pembelajaran yang menciptakan kesenangan seperti: penerapan modifikasi olahraga kedalam Penjasorkes yang orientasi pembelajarannya pada aktivitas belajar (*learning activities*) dan kesenangan (*gymfun*) dengan pendekatan bermain dan kompetisi. Dengan bermain dan kompetisi membangkitkan rasa senang dan semangat kompetisi.

Azas partisipasi merata dan menyeluruh dalam artian dalam pembelajaran Pejas 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 pos-pos kelompok lebih memberikan kesempatan kepada masing-masing kelompok untuk melakukan tugasnya masing-masing. Partisipasi siswa dalam melakukan Penjasorkes dapat diukur dari aktivitas yang dilakukan siswa 50 persen dari waktu yang tersedia dengan aktivitas gerak.

Azas pengutamaan pengalaman sukses dalam artian memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan tugas Penjasorkes sebanyak mungkin. Dengan pengalaman gerak yang banyak tentu siswa dapat merasakan gerakan yang dilakukannya. Pemberian pujian (*rewards*) diperlukan pada saat siswa melakukan suatu gerakan. Dengan pujian tentu siswa mengulangi keberhasilan yang telah dilakukannya.

Untuk itu, guru Penjasorkes harus selalu menggunakan pentahapan pembelajaran dari yang mudah ke yang sukar, dari gerakan yang sedikit yang kompleks. Dengan kondisi bertahap siswa mendapatkan pengalaman yang sukses pada masing-masing pertahapan pembelajaran. Dengan pengalaman sukses membentuk sikap positif siswa dalam melakukan Penjasorkes baik di sekolah maupun di rumah sebagai pengisi waktu luang.

6. Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu: kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal.

Hasil penelitian menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak-anak Kota Padang berada pada kategori cukup.

Untuk itu, dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas. Dapat dicontohkan: bila anak-anak lebih banyak melakukan kegiatan permainan pasif, maka orang tua berusaha mendorong anak untuk melakukan bentuk permainan yang aktif.

Di sisi lain, orang tua juga membelikan peralatan olahraga bagi anak-anaknya agar dia mau melakukan kegiatan bermain yang menuntut aktivitas yang banyak. Bagi guru Penjasorkes, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan Penjasorkes adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Bila siswanya mempunyai kebugaran jasmani rendah berarti proses pembelajaran yang diberikannya tidak dapat mencapai sasaran.

Untuk itu, guru perlu kembali mengevaluasi program pembelajaran yang telah disusunnya. Apakah materi, metode yang digunakan sudah sesuai dengan karakteristik siswa? Bila semua itu tidak dilakukan tentu dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa sangat besar. Aussie Sports menyatakan bahwa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa orientasi

pembelajarannya harus berpedoman kepada aktivitas belajar (*learning activities*) dan kesenangan siswa (*gymfun*).

Bila aktivitas belajar siswa tinggi dan senang dalam melakukan setiap gerakan yang ada dalam Penjasorkes tentu akan memberikan kontribusi terhadap kesegaran jasmani siswa. Lutan (2001) menyatakan : “untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah perlu menyediakan waktu tambahan 10 – 15 menit untuk melakukan latihan”. Adapun prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dengan memperhatikan (a) intensitas latihan; (b) kekhususan; (c) frekuensi latihan; (d) kekhasan perorangan.

Kekhususan dalam artian peningkatan komponen-komponen kesegaran jasmani bersifat spesifik. Jadi latihan tertuju kepada masing-masing komponen yang diinginkan. Sebagai acuan untuk laki-laki biasanya lebih diarahkan pada komponen daya tahan, keseimbangan, sikap dan tingkah laku. Sikap dan tingkah laku termasuk ke dalam 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 melakukan latihan olahraga secara teratur dapat menciptakan

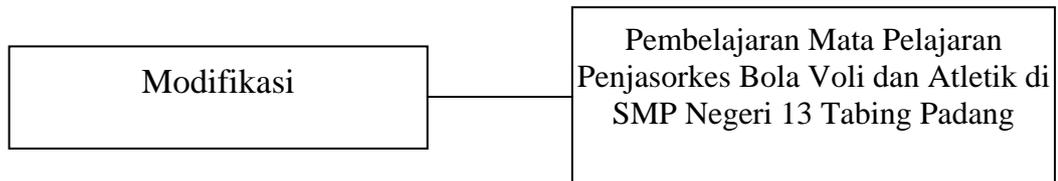
perasaan yang enak dan mengurangi atau menghilangkan tekanan mental serta emosional. Peningkatan kesegaran jasmani anak perempuan lebih menitikberatkan pada unsur-unsur, (a) kecepatan; (b) kelincahan; (c) keseimbangan dan (d) kekuatan.

Frekuensi latihan tergantung lama dan intensitas latihan. Latihan baru memberikan efek peningkatan ketahanan jantung baru yang memadai kalau dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan waktu 60 menit setiap kalinya. Lama latihan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Dalam artian latihan dapat diberikan dalam waktu yang tinggi dan sebaliknya.

Motivasi berlatih perlu diberikan pada siswa karena terbatasnya pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani. Tidak seperti orang dewasa partisipasinya dalam melakukan aktivitas antara lain: keinginan untuk mendapatkan tubuh yang taletis, keinginan untuk mendapatkan teman atau relasi, keinginan untuk menunjukkan kemampuan.

B. Kerangka Konseptual

Model modifikasi dalam penelitian ini adalah model modifikasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah. Dalam penelitian ini penulis mengambil dua aspek yaitu aspek permainan bola voli dan aspek olahraga atletik di SMP Negeri 13 Tabing Padang kerangka tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 8. Kerangka Penelitian

C. Pertanyaan Penelitian

Bertitik tolak dari uraian pada bab I dan tinjauan pustaka di atas, maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang?.
2. Bagaimanakah bentuk modifikasi permainan bolavoli yang direncanakan oleh guru Penjasorkes sehingga dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang?.

BAB V

P E N U T U P

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang model modifikasi dalam mata pelajaran Penjasorkes di SMP Negeri 13 Tabing Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian variabel permainan bola voli secara keseluruhan mendapat tanggapan yang positif dari siswa dan siswa secara keseluruhan lebih bersemangat melakukan olahraga bola voli, hal ini terbukti dari tingkat capaian yang diperoleh sebesar 85,366%. Artinya bahwa siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang setuju dengan model modifikasi permainan bola voli yang dilakukan oleh guru. Dengan modifikasi jumlah pemain, modifikasi tinggi net/jaring, modifikasi ukuran lapangan, modifikasi ukuran bola dan modifikasi peraturan permainan dapat mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa dan mampu untuk menyeberangkan bola melewati net, dapat membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta memukulnya seperti melakukan servis Bola Voli, dapat memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan Penjasorkes permainan bola voli, serta dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dan kesenangan dalam melakukan olahraga tanpa merusak keaslian dari permainan tersebut. Modifikasi ini dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang tersedia di sekolah.

2. Modifikasi variabel atletik lari jarak pendek dengan 3 indikator secara keseluruhan juga siswa lebih senang dan lebih gembira melakukan olahraga atletik hal ini terbukti Secara keseluruhan tingkat capaian modifikasi olahraga atletik lari jarak pendek diperoleh sebesar 83,74%. Artinya bahwa siswa SMP Negeri 13 Tabing Padang setuju dengan model modifikasi olahraga atletik yang dilakukan oleh guru baik modifikasi model lintasan, jarak lintasan maupun modifikasi cara start, karena dengan model modifikasi tersebut siswa jadi lebih semangat untuk melakukan olahraga atletik lari jarak pendek.
3. Dari kedua variabel baik variabel modifikasi permainan bola voli maupun atletik lari jarak pendek yang dilakukan oleh guru SMP Negeri 13 Tabing Padang ternyata dari 41 responden menyatakan setuju, karena dengan model modifikasi tersebut siswa lebih termotivasi dan lebih semangat untuk melakukan olahraga, sehingga terjadi interaksi dalam pembelajaran penjasorkes. Dengan terjadinya interaksi sangat dimungkinkan tujuan pembelajaran yang direncanakan oleh guru dapat tercapai.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut :

1. Kepada para guru Penjasorkes khususnya yang ada di SMP Negeri 13 Tabing Padang dalam rangka membangkitkan minat dan motivasi siswa terhadap pembelajaran Penjasorkes agar selalu membuat model modifikasi mata

pelajaran Penjasorkes yang diberikan. Hal ini dimaksudkan untuk menggairahkan kegiatan belajar mengajar, sehingga apa yang menjadi tujuan pembelajaran bisa tercapai

2. Kepala sekolah SMP Negeri 13 Tabing Padang untuk selalu memberikan dukungan terhadap model modifikasi yang direncanakan oleh guru Penjasorkes demi terlaksakan PBM.
3. Kepada semua pihak-pihak terkait, orang tua dan masyarakat, diharapkan dapat membantu mengarahkan, memberikan memotivasi, membimbing dan memberikan pengarahan kepada para siswa khususnya memberikan bimbingan daan dukungan demi tercapainya PBM Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK.
- Depdikbud (1993). *Kebijaksanaan Pemerintah Dalam Pembinaan Sekolah Dasar*.
- Gagne dan Briggs (1960). *Nutrition and Physical Fitness*. Philadelphia
- Hadi. (1993). *Metode Penelitian*. Jakarta Balai Pustaka.
- Jones, Don. (1995). Bahan Penataran Modifikasi Olahraga ke dalam Pendidikan Jasmani, tanggal 5-14 Juni. Surabaya. FPOK IKIP Surabaya.
- Kiram, Yanuar (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Mutohir, T. Cholik (2002). *The Future of Physical Education in Indonesia*. paper presented in the workshop-seminar on modification to sports with in physical education: an alternative strategy to teaching. Australian Indonesian Sport Program, 5 -14 June 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 Statistika (Edisi Ke -5)*. Bandung : Tarsito.
- Suharta. (2002). *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Dikbud.
- Suparmo. (2000). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta. UNJ.