

TINJAUAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN (PENJASORKES) DI SEKOLAH DASAR NEGERI 07  
PULAU AIR KOTA PADANG

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan  
Program Studi Strata Satu (S1) Kependidikan  
Di Fakultas Ilmu Kelolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh**

**Syamsuardi**

**NIM : 89807**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**TINJAUAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI  
OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES) DI SEKOLAH  
DASAR NEGERI 07 PULAU AIR KOTA PADANG**

**Nama** : Syamsuardi  
**NIM / BP** : 89807/2007  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Mei 2011**

**Disetujui oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Jonni, M.Pd**  
**NIP. 19600604 198602 1 001**

**Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd**  
**NIP. 19570521 198403 2 001**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

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

**PENGESAHAN**

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

**Judul : Tinjauan Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di Sekolah  
Dasar Negeri 07 Pulau Air Kota Padang**

**Nama : Syamsuardi**

**NIM / BP : 89807/2007**

**Jurusan : Pendidikan Olahraga**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Padang, Mei 2011**

**Tim Penguji :**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Drs. Jonni, M.Pd</b>	<b>1.....</b>
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd</b>	<b>2.....</b>
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd</b>	<b>3.....</b>
<b>4. Anggota</b>	<b>: Dra. Darni, M.Pd</b>	<b>4.....</b>
<b>5. Anggota</b>	<b>: Dra. Rosmawati, M.Pd</b>	<b>5.....</b>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin.....

Ya Allah... segala puji dan sembah sujud hamba panjatkan atas rahmad dan karunia yang tak terhingga yang selalu Engkau limpahkan kepada hamba hingga hari ini"..  
Ya Allah jadikanlah kebahagiaan ini sebagai jalan bagi hamba dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan hamba kepadaMu, menjadi jalan bagi hamba untuk menjadi hambaMu yang sholeh...  
Amin ya rabbal 'alamin..

Ucapan terima kasih yang begitu dalam.. Untuk Ayahku (Akhirman Datuak Naro Sutan {ALM}) dan amakku (Hamiah) yang sangat kucintai, serta abang ku 1 Syamsul Bahri S.Pd, abang ku 2 Syamsul Akmal S.Pd, dan kakak ipar ku 1 Desmawati S.Kep, kakak ipar ku 2 Ritna Darnela S.Pd, Serta Hiban Syadikul Adsi, Afifah Raudhatul Akri, Arkan Basitu Adsi , yang slalu menjadi motivasi bagiku dalam menyelesaikan S1 kependidikan di FIK UNP..

Tanks Buat si hijau and si hitam yang senantiasa menemaniku (ba hujan ba paneh) FD 110 shogun BA 1452 HZ. And Yamaha V-ixion BA.7010. HZ, Apple ADVAN, Canon Pixma IP 1880+infus+tinta blue print...yang telah membuatku skripsi ini..

Terima kasih yang tak terhingga kepada dosen pembimbing saya bapak **Drs. Jonni, M.Pd** dan ibu **Dra.Hj Rosmaneli, M.Pd** yang senantiasa meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan kepada saya serta **Fauzan defis S.Pd** {ojan aja} yang telah membantu saya mengambil data dan selalu menolong saya dalam keadaan apapun baik dalam acara edit maedit, copi mangopi, prin mamprin dan selalu memberi motivasi . Semoga Allah SWT membalas segala jasa-jasa bapak dengan pahala yang berlipat ganda.. amin

Ucapan terima kasih yang begitu dalam untuk sahabat terbaikku.....

"Fauzan defis , S.Pd"(pembimbing 3.. hiii..hi.... ^\_^), tanks buanget buat Ahmad fauzi {namat}, Andreas antama(Buyuang), Rusdinal sentosa {sentot Aja}, Mohizra Agus syarif S.Pd{muhiK..k}, Aulia Rahmat S.Pd{arnol}, Deri afrima p. S.Pd{citiang} dan buat teman-teman seperjuangan Yadi putra, Delpa amri, Ade indra. Dan semua yang tergabung dalam 1A comoniti 2007 .....

mohon maaf kalau namanya tidak tercantum" (ndak muek lai do YuanG.. ^\_^

Terima kasih untuk yang terindah " **Yesi Anggriani, S.Keb.**

Akhir kata.. Tank's untuk teman-teman seperjuangan S1-FIK.. yang tak kan terlupakan.. semoga kita selalu mendapatkan apa yang kita inginkan AMinnnnnn,,, :D

Wassalam...

syamsuardi  
Aryes\_87@yahoo.co.id

## ABSTRAK

### **Tinjauan Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang**

**OLEH : SYAMSUARDI /2011**

Penelitian ini berawal dari kenyataan disekolah masih banyaknya siswa yang kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan guru penjasorkes dalam melaksanakan pembelajaran khususnya dalam penerapan modifikasi. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Penerapan modifikasi peralatan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang, 2) Penerapan modifikasi lapangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang, 3) Penerapan modifikasi peraturan permainan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang pada bulan April 2011. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 07 Pulau Air kota Padang dari kelas I – VI yang berjumlah 241 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purpose*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh modifikasi peralatan sebesar 57,07 % termasuk dalam kategori cukup, modifikasi lapangan sebesar 50,98 % termasuk dalam kategori cukup dan modifikasi peraturan permainan sebesar 61,69 % termasuk dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa modifikasi peralatan, lapangan dan peraturan permainan di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang sudah cukup, namun masih perlu ditingkatkan lagi. Untuk itu diharapkan kepada guru penjasorkes SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes terutama dalam kemampuan membuat modifikasi.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmad, berkah, dan karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Tinjauan Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang”**. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi Strata Satu (S1) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan penelitian ini penulis banyak mendapat masukan, saran dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syahril Bactiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing I, dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan motivasi, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Dra. Rosmawati, M.Pd, dan Dra. Darni, M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan motivasi dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan

6. Kepala sekolah SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian
7. Kepada yurmailis S.Pd selaku guru penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air yang telah membantu penulis memberikan data penelitian.
8. Ayahanda dan Ibunda serta keluarga tercinta yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan kepada penulis baik berupa moril maupun materil
9. Dan teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Olahraga khususnya angkatan 2007 yang telah ikut serta berpartisipasi membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini
10. Serta semua pihak yang telah membantu yang mungkin tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dengan pahala yang berlipat ganda. Amin

Penulis menyadari dalam penelitian ini masih banyak kekurangan di dalamnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan maupun isi dari penelitian ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Mei 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Pengertian Pembelajaran Penjas .....	9
2. Materi pendidikan Penjasorkes Sekolah Dasar.....	11
3. Modifikasi .....	13
4. Penelitian yang relevan.....	30

B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Pertanyaan Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Definisi Operasional .....	35
D. Jenis dan Sumber Data .....	36
E. Teknik dan Alat Pengambilan Data .....	36
F. Teknik Analisa Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Modifikasi Peralatan .....	39
2. Deskripsi Modifikasi Lapangan.....	41
3. Deskripsi Modifikasi Peraturan Permainan .....	44
B. Pembahasan .....	47
1. Modifikasi Peralatan Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang .....	47
2. Modifikasi Lapangan Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang .....	49
3. Modifikasi Peraturan Permainan Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang .....	50

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	54

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Penjasorkes pada hakikatnya bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, serta menumbuhkan rasa sportifitas. Ketiga aspek tersebut merupakan bekal dasar bagi siswa untuk hidup dalam kehidupannya nanti. Karakter akan mewarnai setiap tindakan yang akan dilakukan manusia, disisi lain karakter pribadi yang kuat perlu didukung oleh kesehatan yang cukup agar dapat berbuat sesuai dengan keinginan. Kesehatan jasmani memungkinkan manusia berbuat maksimal untuk mencapai tujuan, sedangkan kesehatan rohani memungkinkan manusia bertindak sesuai akal sehat, norma serta etika yang berlaku. Sementara sportifitas merupakan sikap dasar yang sangat dibutuhkan untuk dapat membangun bangsa yang bermartabat sesuai tuntutan undang-undang.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar dijelaskan bahwa :

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih dan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006 :648).

Dari kutipan di atas, penjasorkes merupakan bagian dari keseluruhan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dan tidak dapat dipisahkan dengan pembelajaran yang lainnya bahkan merupakan pendorong untuk kelancaran proses pembelajaran yang lainnya.

Penjasorkes di Sekolah Dasar mengandung unsur gerak sebagai kebutuhan dasar anak yang didalamnya terdapat unsur bermain dan mengembirakan. Adapun ruang lingkup penjasorkes meliputi aspek permainan dan olahraga, aktifitas perkembangan, uji diri (senam aktifitas ritmik), akuatik (aktifitas air) dan pendidikan luar kelas sesuai dengan karakteristik siswa SD usia 6-12 tahun yang kebanyakan mereka cenderung ingin bermain.

Menurut Theodore Roosevelt Jr dalam Jonni (2010) mengatakan bahwa:

“Keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak, yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang mengembirakan dan menarik bagi anak. Dalam waktu bermain, semua fungsi baik jasmani maupun rohani anak ikut terlatih. Dalam dunia pendidikan mengakui adanya ucapan yang menyatakan: makin banyak kesempatan bermain, makin sempurna penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya di dalam masyarakat”.

Massa persiapan anak untuk menjadi dewasa, tidak cukup diisi dengan pelajaran-pelajaran pengetahuan saja, tetapi bermain yang mampu mengembangkan fisik dan mental anak yang sesuai dengan perkembangannya sangat diperlukan. Hal ini bisa didapat dari pembelajaran penjasorkes.

Dalam pelaksanaan praktek penjasorkes guru harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara memilih materi pelajaran yang akan diberikan sesuai dengan tingkatan belajar motorik serta harus sesuai dengan

perkembangan tubuh si anak, hal tersebut dapat dipahami karena pelaksanaan praktek penjasorkes diarahkan pada kesegaran jasmani dan pengalaman gerak.

Berkaitan dengan pemilihan materi ini, diperlukan variasi dari guru agar materi yang disajikan tetap menarik minat siswa. Salah-satu cara yang dapat dilakukan guru adalah dengan melakukan modifikasi pembelajaran yaitu mengubah/mengembangkan materi menjadi lebih menarik tetapi tetap berada pada konsep yang ingin dicapai.

Modifikasi pembelajaran merupakan sarana untuk mencapai tujuan pembelajaran karena kebanyakan siswa SD tidak berkeinginan untuk melakukan olahraga tertentu disebabkan olahraga yang disajikan tidak sesuai dengan keinginannya, disinilah guru penjasorkes dituntut untuk agar bisa memodifikasi pembelajaran tanpa mengurangi materi inti yang terdapat di dalamnya, karena seusia anak-anak SD mereka lebih cenderung mengutamakan bermain dan memiliki unsur kegembiraan.

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti siswa SD bermain bola voli pada lapangan yang berukuran standar dengan menggunakan net dan bola ukuran orang dewasa, tentu semua ini akan membuat siswa kesulitan membuat skor atau mungkin 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 SD dapat menggunakannya, begitu juga ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa agar lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menangkapnya seperti contoh: sangat sulit bagi siswa untuk melakukan servis bola voli jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa, untuk itu guru perlu membuat modifikasi ukuran bola voli ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan.

Begitu pula dengan modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh kesenangan bagi siswa dalam melakukan penjasorkes waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan gerakan olahraga. Untuk itu guru harus merencanakannya dengan matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran.

Modifikasi peraturan permainan bermaksud membantu siswa SD untuk 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 diberikan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang ditemui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes masih belum terlaksana sebagaimana yang diharapkan, antara lain: dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes menggunakan alat-alat dan peraturan standar/sesuai dengan yang ditetapkan sehingga sulit dilakukan oleh siswa, seperti dalam permainan bola voli, bola yang digunakan bola yang berukuran standar, lapangan juga lapangan yang berukuran standar, tinggi net juga tinggi net yang standar, begitu juga dalam permainan sepak bola, bola yang digunakan juga bola yang berukuran standar, ukuran lapangan juga ukuran standar, tentu saja ini membuat siswa akan malas dan kurang termotivasi untuk melakukan aktifitas penjasorkes. Hal ini disebabkan secara fisik dan psikis anak-anak sulit untuk melakukannya. Dengan adanya modifikasi peralatan, ukuran lapangan, lamanya permainan dan peraturan memungkinkan siswa lebih termotivasi dalam melakukan aktivitas penjasorkes.

Bertitik tolak dari uraian di atas dan didasarkan oleh beberapa keterangan pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang belum berjalannya modifikasi pembelajaran penjasorkes dengan semestinya untuk itu diperlukan perencanaan model modifikasi pembelajaran yang tepat sebagai aplikasi dari metode pembelajaran penjasorkes untuk itu penulis ingin membahas lebih jauh tentang, modifikasi lamanya permainan, modifikasi peralatan, modifikasi ukuran lapangan, modifikasi peraturan permainan dalam pembelajaran penjasorkes Untuk itu penulis tertarik untuk mencari dan melihat gambaran tentang modifikasi

pembelajaran penjsorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang, yang nantinya akan penulis tuangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul “Tinjauan Modifikasi Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, banyak variabel yang mempengaruhi kelancaran pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 07 Pulau Air Kota Padang antara lain:

1. Modifikasi lamanya permainan.
2. Modifikasi peralatan.
3. Modifikasi ukuran lapangan
4. Modifikasi peraturan permainan

## **C. Pembatasan Masalah**

Disebabkan keterbatasan kemampuan, dana, dan waktu yang penulis miliki, serta untuk lebih fokusnya masalah dalam penelitian ini, maka penulis memberikan batasan masalah pada :

1. Modifikasi peralatan
2. Modifikasi lapangan
3. Modifikasi peraturan permainan..

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, :

1. Bagaimanakah modifikasi peralatan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
2. Bagaimanakah modifikasi ukuran lapangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
3. Bagaimanakah modifikasi peraturan permainan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Penerapan modifikasi peralatan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
2. Penerapan modifikasi lapangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
3. Penerapan modifikasi peraturan permainan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun harapan penulis, penelitian ini dapat berguna untuk :

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu di jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam usaha merencanakan modifikasi pembelajaran di Sekolah.
3. Bagi Sekolah, sebagai acuan dan pedoman dalam meningkatkan proses pembelajaran terutama dengan perencanaan modifikasi pembelajaran.
4. Bagi siswa, agar dapat termotivasi dalam belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Pembelajaran Penjas**

Aktivitas di sekolah merupakan inti dari proses pendidikan di sekolah. Belajar merupakan alat utama bagi peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran sebagai unsur proses pendidikan di sekolah. Sedangkan mengajar merupakan alat utama bagi guru sebagai pendidik dan pengajar merupakan tujuan pembelajaran sebagai proses pendidikan di kelas.

Menurut Mahmud (1989: 17): “Belajar melibatkan perubahan dalam diri orang yang belajar dimana perubahan itu bisa terjadi secara sengaja atau tidak. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, yaitu berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, sikap, yang mana perubahan itu bersifat relatif lama, perubahan belajar selalu dilakukan oleh individu sepanjang hidupnya, jika ia merasa bahwa dengan pengetahuan, sikap dan keterampilan serta kebiasaan yang dimilikinya, ia tidak mampu menghadapi situasi baru maka saat itu akan melakukan perbuatan belajar.

Sedangkan pembelajaran erat kaitannya dengan belajar. Dalam Undang-Undang Sisdiknas tahun 2003 menyatakan bahwa: “Pembelajaran adalah proses interaksi siswa, guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran sangat tergantung pada proses interaksi siswa, interaksi siswa di sini maksudnya adalah kegiatan yang dilakukan siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes, apakah sudah semestinya atau belum. Proses tersebut dapat berjalan secara baik jika adanya motivasi dari diri siswa itu sendiri.

Dalam psikologi belajar menurut Reber dalam Muhibin (2005: 113) “proses berarti cara atau langkah khusus yang dengannya beberapa perubahan ditimbulkan hingga tercapainya hasil-hasil tertentu”. Jadi proses pembelajaran dapat diartikan sebagai tahapan perilaku kognitif, afektif dan psikomotor yang terjadi pada diri siswa bersifat positif dan berorientasi kearah yang lebih maju dari keadaan sebelumnya.

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Menurut Oemar Malik (2008: 36) mengatakan belajar adalah “modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman”, dengan demikian belajar adalah merupakan suatu proses suatu kegiatan dan bukan hasil ataupun tujuan. Belajar bukannya mengingat, akan tetapi lebih dari itu yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Dari pengertian di atas dapat pula ditafsirkan lain tentang belajar yang menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan.

Selanjutnya Oemar Malik (2008: 57) mengatakan pembelajaran adalah “suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melaksanakan proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara tersusun dan saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat tercapai dengan adanya motivasi siswa dalam proses pembelajaran itu sendiri ditambah dengan perencanaan pembelajaran yang matang oleh guru yang bersangkutan, dalam pembelajaran penjas salah satu yang dapat dilakukan guru adalah dengan memberikan modifikasi yang disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan.

## **2. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

“Pendidikan memiliki sasaran pedagogik, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya penjasorkes, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman” (<http://sekolahdasar.atwiki.com>).

Materi pelajaran penjasorkes sekolah dasar di akses melalui (<http://sekolahdasar.atwiki.com>) meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.

### 3. Modifikasi

Menurut Jonni (2010) Modifikasi merupakan: “salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat dilakukan lebih mudah”. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam pembelajaran, cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil.

*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, sudah barang tentu siswa merasakan malas dan tidak termotivasi untuk melakukan aktifitas penjasorkes. Hal ini disebabkan oleh fisik siswa belum mendukung. Dengan adanya modifikasi alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik, sebab setiap partisipasi mendorong untuk berkerja sama dan merasa senang.

Modifikasi olahraga penjasorkes akan mengembangkan bentuk aktifitas yang mengarah pada kemampuan kompetisi siswa secara matang,

Modifikasi olahraga memberikan tekanan pada kegembiraan dan kesenangan siswa dalam situasi kompetisi. Kiram (1992: 19) menyatakan : “modifikasi penjasorkes ada empat unsur yang perlu diperhatikan guru, yaitu (a) modifikasi ukuran lapangan; (b) modifikasi peralatan; (c) modifikasi lamanya permainan; (d) modifikasi peraturan permainan”.

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

Modifikasi olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih banyak kepada siswa, hal ini berarti kesempatan berpartisipasi secara penuh dalam pembelajaran.

Graham dkk, dalam Gusril (2008:155) 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: 159) menambahkan bahwa “penjasorkes merupakan media untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perubahan perilaku terhadap olahraga serta proses pembuatan keputusan”. Berdasarkan kedua pendapat tersebut jelas bahwa pelajaran penjasorkes sangat penting diberikan kepada siswa karena dapat meningkatkan pembuatan keputusan. Sementara itu, orientasi

pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam penjasokes berupa kesenangan tentu akan membawa dampak terhadap motivasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga.

Jonni (2010) menyatakan bahwa: “Aspek yang perlu diperhatikan guru adalah siswa tidak harus terburu-buru mendapatkan aktivitas belajar yang jauh di atas kemampuannya, sehingga menyebabkan siswa jadi jenuh atau frustrasi. Sebaliknya guru juga tidak selalu memberikan aktivitas belajar yang terlalu mudah bagi siswa terampil, akan tetapi selalu memberikan aktivitas sesuai dengan perkembangan siswa”.

Disamping itu, kegiatan pendahuluan yang berisi permainan kecil (yang lucu dan menggemaskan) dan kegiatan inti yang berisi aktivitas bermain, kegiatan kulminasi yang berisi kompetisi, kegiatan penutup yang berisi kegiatan yang rileks tentu akan membawa pengaruh terhadap motivasi siswa dalam mengikuti 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 pula yang mengemukakan bahwa pembelajaran merupakan serangkaian peristiwa yang direncanakan untuk mengajarkan, mengaktifkan serta mendorong siswa untuk belajar.

Prinsip belajar modifikasi olahraga adalah aktivitas belajar, maka yang ditekankan dalam pembelajaran penjasorkes bagaimana memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak. Disini dituntut agar siswa harus banyak bergerak dalam waktu yang tersedia dalam pembelajaran penjasorkes. Minimal bila waktu pembelajaran penjasorkes 80 menit harus dapat dimanfaatkan oleh guru penjas 40 menit dengan aktifitas gerak siswa, dalam artian guru dituntut untuk dapat mendesain 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 yang matang.

Dalam pelaksanaan pembelajaran semua tergantung pada tujuan pembelajaran apa yang akan dicapai, dan metode apa yang digunakan dalam proses pembelajaran tersebut, guru memberikan contoh melalui gerakan yang akan diberikan, kemudian siswa mengembangkan gerakan yang telah guru berikan dengan kata lain pembelajaran dipusatkan pada siswa agar aktif dalam mengikuti pembelajaran. Tujuan akhir pembelajaran pendidikan jasmani adalah hasil gerakan atau keterampilan yang dapat dilakukan oleh siswa melalui proses yang telah di tentukan. Psikomotor merupakan tujuan utama namun tidak berarti aspek-aspek pendidikan yang lain diabaikan seperti aspek kognitif dan efektif.

Aspek-aspek yang lain juga dilihat dalam pelaksanaan pembelajaran, bagaimana siswa bekerja sama agar mampu menerima pelajaran yang diberikan guru. Guru sangat berperan penting dalam keberhasilan siswa mengikuti pembelajaran yang disajikan, melalui metode-metode yang diterapkan dan dibutuhkan serta keterampilan guru untuk memberikan penjelasan baik secara verbal maupun non verbal. Jika memungkinkan guru juga dapat menggunakan media gambar atau media elektronik untuk memudahkan siswa dalam pembelajaran, sehingga siswa mampu menerapkan dalam pelaksanaan pembelajaran dan tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa, guru olahraga banyak yang belum dapat memecahkan persoalan yang sering dihadapinya di lapangan. Untuk memecahkan permasalahan yang selalu timbul dari kegiatan olahraga di sekolah, dimana seorang guru penjasorkes harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang dapat menarik dan mampu merangsang siswa untuk senang mengikuti pembelajaran olahraga.

Beberapa aspek analisa modifikasi tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasinya. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru penjasorkes adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media yang sangat diperlukan dalam pembelajaran. Minimnya sarana dan prasarana

penjas yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjasorkes untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana prasarana yang ada. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan suasana yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pembelajaran penjasorkes yang di berikan.

Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan guru penjas untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani, seperti halnya halaman sekolah, taman, ruang kosong, parit, selokan dan lain sebagainya yang ada di lingkungan sekolah sebetulnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran penjasorkes.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam melaksanakan pelajaran penjasorkes, bahkan sebaliknya karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa kata kunci pendidikan jasmani adalah “bermain, bergerak, dan ceria”.

Lutan dalam Jonni (2010) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran penjasorkes diperlukan dengan tujuan agar: “(a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; (b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi; (c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar”.

Sesuai dengan kutipan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik sehingga siswa memperoleh kepuasan dan dapat melaksanakan pembelajaran penjasorkes dengan baik.

Menurut Aussie dalam Jonni (2010) pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

- a) Anak – anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, b) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang di modifikasi akan mengurangi cedera pada anak, c) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan standar untuk orang dewasa, d) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak – anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat di atas dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran penjasorkes, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap -tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pembelajaran penjasorkes dengan senang dan gembira.

Dengan melakukan modifikasi, guru penjasorkes akan lebih mudah menyampaikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan di sederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi tertentu.

Modifikasi olahraga memberikan tekanan kepada kegembiraan dan kesenangan bagi siswa dalam suatu situasi pembelajaran. Adapun model modifikasin yang dibahas dalam penelitian ini adalah:

a. Model Modifikasi Peralatan

Menurut Jonni (2010) peralatan (*apparatus*) ialah "segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktifitas di atasnya, di bawahnya, di dalam/di antaranya, misalnya: bangku swedia, gawang start block, mistar, peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul dan lain sebagainya". Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya, peralatan yang ada dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang di gunakan untuk aktifitas penjasorkes. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya, maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat di gunakan untuk berbagai bentuk kegiatan penjasorkes.

Modifikasi peralatan mencakup alat pemukul, raket dan tongkat harus dibuat dalam ukuran yang kecil dan memungkinkan siswa sekolah dasar dapat menggunakannya, begitu juga ukuran dan komposisi bola harus di modifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menangkapnya.

Adapun modifikasi peralatan yang di bahas dalam penelitian ini berdasarkan materi pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar yang di akses melalui (<http://sekolahdasar.atwiki.com>) adalah:

1) Permainan dan olahraga

Permainan

a) Permainan bola besar

Modifikasi peralatan dalam permainan bola besar yaitu ukuran net bola voli yang standar diperendah, ukuran bola basket yang standar diperkecil, ukuran bola kaki yang standar diperkecil, bahan bola voli yang standar diganti dengan karet sehingga tidak menyakitkan tangan siswa dalam melakukan aktifitas permainan, ring basket yang tinggi diperendah.

b) Permainan bola kecil

Modifikasi peralatan dalam permainan bola kecil yaitu kayu pemukul dalam permainan rondes diganti dengan kayu yang ringan atau menggunakan tangan, bola dalam permainan rondes, bola dalam permainan bulu tangkis dengan menggunakan kertas, bola dalam permainan kasti dengan membuat bola dari rambut kelapa, bed dalam permainan tenis meja menggunakan papan triplek.

## 2) Olahraga

### a) Atletik

Modifikasi peralatan dalam atletik yaitu mengganti papan loncatan dengan kardus/karton, mengganti peralatan lempar cakram dengan kayu yang dibuat persis seperti cakram dalam olahraga lempar cakram, mengganti tongkat tolak peluru dengan kayu yang ringan.

### b) Beladiri

Modifikasi peralatan dalam bela diri yaitu mengganti bahan samsak yang keras dengan bahan yang agak lunak agar tidak menyakitkan tangan dalam melakukan latihan.

## 3) Aktifitas pengembangan

### a) Mekanika tubuh

### b) kebugaran jasmani

## 4) Aktifitas senam

### a) Senam lantai

Modifikasi peralatan dalam senam lantai yaitu mengganti matras dengan busa yang bagus sehingga siswa senang melakukan aktifitas senam lantai.

### b) Senam pakai alat

Modifikasi peralatan dalam senam pakai alat yaitu mengganti tipe dengan hitungan ataupun tepuk tangan.

## 5) Aktifitas ritmik

## a) Gerak bebas berirama

Modifikasi peralatan dalam gerak bebas berirama yaitu mengganti musik dengan hitungan ataupun tepuk tangan

## b) Senam kebugaran jasmani

## c) Senam aerobik

## 6) Akuatik (aktifitas air)

## a) Permainan di air

Modifikasi peralatan dalam aktifitas permainan di air yaitu mengganti bola biasa dengan bola karet yang lunak dan ringan.

## b) Keselamatan di air

Modifikasi peralatan dalam keselamatan di air yaitu membuat batas dengan tali antara tempat yang dalam dengan yang dangkal, mengganti pelampung dengan ban dalam.

## 7) Pendidikan luar sekolah

## a) Pramuka

Modifikasi peralatan dalam pramuka meliputi mengganti tongkat standar dengan tongkat yang kecil sehingga memudahkan siswa untuk menggunakannya.

## b) Rekreasi

b. Model Modifikasi Ukuran Lapangan

Modifikasi ukuran lapangan bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti: siswa SD 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.

Kondisi lapangan pembelajaran yang memenuhi syarat untuk cabang olahraga tertentu, belum tentu memenuhi syarat untuk digunakan oleh siswa SD. Artinya memodifikasi lapangan yang ada dan menciptakan yang baru, merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa.

Pendidikan jasmani berhubungan dengan gerak dan agar siswa bisa bergerak dengan leluasa maka sudah jelas dibutuhkan fasilitas yang memadai, baik ukuran maupun jumlahnya. Namun tidak sedikit kegiatan olahraga yang tidak terlaksana dengan baik karena keadaan prasarana yang tidak memadai. Dalam hal ini kreatifitas guru penjasorkes dituntut untuk mensiasati keadaan tersebut, karena hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang tidak terlepas dari konsep bermain, bergerak, dan ceria. Oleh sebab itu

lapangan/ruangan/tempat apapun mestinya bisa digunakan untuk kegiatan penjasorkes.

Aktifitas penjasorkes tidak selalu harus dilakukan di lapangan atau ruangan yang sesuai dengan jenis cabang olahraganya maupun ukuran dan aturannya. Di tempat atau lapangan dan ruangan apapun kegiatan penjasorkes dapat dilakukan namun tetap dengan mempertimbangkan unsur-unsur penting yaitu keselamatan dan kesehatan peserta didik.

Dalam permainan bola voli, lapangan yang besar menuntut kemampuan fisik siswa yang ekstra. Kondisi seperti ini jika berlangsung secara terus-menerus dapat mengakibatkan menurunnya kondisi kesehatan siswa secara drastis sehingga siswa menjadi sakit. Oleh sebab itu sarana seperti lapangan permainan juga harus dimodifikasi ukurannya.

Adapun ukuran lapangan yang dimodifikasi yang di bahas dalam penelitian ini adalah:

- 1) Permainan dan olahraga

- Permainan

- a) Permainan bola besar

- Modifikasi ukuran lapangan dalam permainan bola besar meliputi ukuran lapangan bola voli standar diperkecil, ukuran lapangan sepak bola yang standar diperkecil, ukuran lapangan

bola basket standar diperkecil sehingga tidak terlalu melelahkan siswa.

b) Permainan bola kecil

Modifikasi ukuran lapangan dalam permainan bola kecil meliputi ukuran lapangan dalam permainan bulu tangkis standar diperkecil, ukuran lapangan dalam permainan softball yang standar diperkecil.

2) Olahraga

a) Atletik

b) Beladiri

3) Aktifitas pengembangan

a) Mekanika tubuh

b) kebugaran jasmani

4) Aktifitas senam

a) Senam lantai

Modifikasi lapangan senam lantai dari lapangan kedalam ruangan/kelas.

b) Senam pakai alat

5) Aktifitas ritmik

a) Gerak bebas berirama

b) Senam kebugaran jasmani

c) Senam aerobik

- 6) Akuatik (aktifitas air)
  - a) Permainan di air
  - b) Keselamatan di air
- 7) Pendidikan luar sekolah
  - a) Pramuka
  - b) Rekreasi

c. Model Modifikasi Peraturan Permainan

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 ditetapkan oleh guru terlebih dahulu selanjutnya diberitahukan kepada siswa. Contohnya dengan menambah jumlah pemain dalam permainan kasti menjadika permainan terasa lebih meriah begitu juga dengan permainan-permainan lainnya. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

Modifikasi lamanya permainan bertujuan untuk memberikan konsentrasi yang penuh dan kesenangan bagi siswa dalam melakukan penjasorkes. Waktu yang lama akan membosankan siswa dalam melakukan aktifitas penjasorkes, untuk itu guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola pengajaran.

Adapun modifikasi peraturan permainan yang di bahas dalam penelitian ini adalah :

1) Permainan dan olahraga

Permainan

a) Permainan bola besar

Modifikasi peraturan permainan dalam permainan bola besar meliputi peraturan dalam permainan bola basket, bola voli, sepak bola.

b) Permainan bola kecil

Modifikasi peraturan permainan dalam permainan kecil meliputi permainan kasti, rondes, softbaal.

Olahraga

a) Atletik

Modifikasi peraturan dalam atletik

b) Beladiri

Modifikasi peraturan dalam bela diri

2) Aktifitas pengembangan

a) Mekanika tubuh

b) kebugaran jasmani

3) Aktifitas senam

a) Senam lantai

b) Senam pakai alat

- 4) Aktifitas ritmik
  - a) Gerak bebas berirama
  - b) Senam kebugaran jasmani
  - c) Senam aerobik
- 5) Akuatik (aktifitas air)

- a) Permainan di air

Modifikasi peraturan permainan di air yaitu mengganti permainan tangkap kepala menjadi tangkap pundak.

- b) Keselamatan di air

- 6) Pendidikan luar sekolah

- a) Pramuka
- b) Rekreasi

Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam penjasorkes yaitu: kesenangan tentu akan membawa dampak pada motivasi siswa dalam melakukan penjasorkes. Motivasi adalah semua kondisi yang memberi dorongan dari diri seseorang yang digambarkan sebagai keinginan, kemauan, dorongan dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan 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 berkreasi dalam melakukan penjasorkes.

berdasarkan pengalaman penulis pada masa PPL banyak anak-anak SD yang menyatakan senang belajar penjasorkes dengan kegiatan modifikasi, begitu juga dengan penulis selaku mahasiswa FIK yang senang dengan pembelajaran penjas yang dimodifikasi.

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

## **B. Penelitian yang relevan**

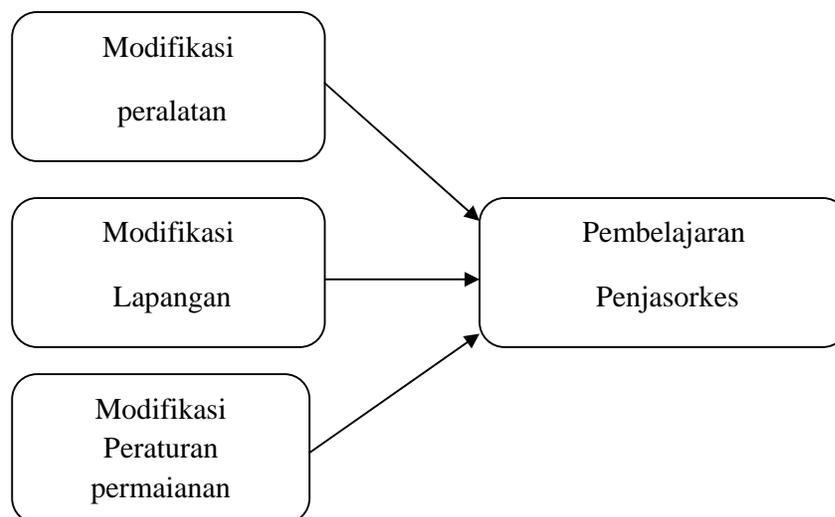
1. Peranan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar Negeri 19 Pasar Ambacang Kecamatan Kuranji Padang” oleh Darwalis, Universitas Negeri Padang Tahun 2009.
2. Meningkatkan Kesegaran Jasmani siswa dengan Modifikasi dalam Bentuk Permainan Kecil di SMA Negeri 1 Padang Panjang” oleh Bastian Universitas Negeri Padang Tahun 2008.

3. Modifikasi Sebagai Pencapaian Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus IV Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang” oleh Murni, Universitas Negeri Padang Tahun 2008.

### C. Kerangka konseptual

Dalam penelitian ini penulis ingin melihat tentang bagaimana pelaksanaan modifikasi pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang..

Dalam penelitian ini penulis mengambil tiga bentuk modifikasi yaitu modifikasi peralatan, modifikasi lapangan dan modifikasi peraturan permainan. Untuk lebih jelasnya, kerangka tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian serta kajian teori yang dikemukakan maka dapat diajukan pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Se jauh mana penerapan modifikasi peralatan yang dilakukan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
2. Se jauh mana penerapan modifikasi ukuran lapangan yang dilakukan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?
3. Se jauh mana penerapan modifikasi peraturan permainan yang dilakukan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan tentang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 pulau Air Kota Padang maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Modifikasi peralatan diperoleh tingkat capaian sebesar 57,07% termasuk dalam kategori cukup. Artinya siswa SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang cukup tertarik dengan modifikasi peralatan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, namun modifikasi peralatan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang masih kurang dilakukan oleh guru penjasorkes
2. Modifikasi lapangan diperoleh tingkat capaian sebesar 50,98% termasuk dalam kategori cukup. Artinya siswa SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang cukup tertarik dengan modifikasi lapangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes, namun modifikasi lapangan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang masih kurang dilakukn oleh guru penjasorkes
3. Modifikasi peraturan permainan diperoleh tingkat capaian sebesar 61,69% termasuk dalam kategori baik. Artinya siswa SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang tertarik dengan modifikasi peraturan permainan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

Namun modifikasi peraturan permainan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang masih kurang dilakukan oleh guru penjasorkes.

## **B. Saran**

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

1. Kepada guru penjasorkes SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes terutama dalam kemampuan memodifikasi sarana prasarana
2. Kepada kepala sekolah di SD Negeri 07 Pulau Air Kota Padang dalam rangka meningkatkan motivasi siswa mengikuti pembelajaran penjasorkes di harapkan agar terus memberikan dukungan dengan melengkapi sarana prasarana yang dibutuhkan
3. Kepada instansi terkait seperti dinas pendidikan agar lebih memperhatikan lagi perkembangan olahraga dan sering melakukan workshop dalam rangka meningkatkan pembelajaran penjasorkes di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Bastian. (2008). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Dengan Modifikasi Dalam Bentuk Permainan Kecil di SMA Negeri 1 Padang Panjang*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Darwalis. (2009). *Peranan Modifikasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar Negeri 19 Pasar Ambacang Kecamatan Kuranji Padang*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Depdiknas (2006). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta. Depdiknas
- Gusril, (2008). *Perkembangan motorik pada masa kanak - kanak*. Padang. Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Jonni. (2010). *Modifikasi dan permainan kecil*. Padang: FIK UNP.
- Kiram, Yanuar (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- KTSP SD. *Materi Pembelajaran Penjasorkes*. Di akses melalui <http://sekolahdasar.atwiki.com>
- Mahmud. (1989). *Pengertian Belajar dan Pembelajaran*. Di akses melalui <http://www.DanangWordpress.com>
- Muhibin Syah. (2005). *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo.
- Murni. (2008). *Modifikasi sebagai pencapaian proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Gugus IV kecamatan lubuk begalung Kota Padang*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Nana Sudjana & Ibrahim. (1989). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru.
- Oemar Malik. (2008). *Statistik Pendidikan Jilid II*. Jakarta. Pustaka Jaya.
- Ridwan. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Sardiman, S. Arief, dkk (2003). *Media Pendidikan*. Pustekom Dikbud : Jakarta.