

**MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 05
SURAU GADANG NANGGALO PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RATI LESTIANA
NIM. 14878**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH DASAR NEGERI 05 SURAU GADANG NANGGALO PADANG

Nama : Rati Lestiana

NIM : 14878

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

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

Pembimbing II

**Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006**

**Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 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 : Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga
Dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau
Gadang Nanggalo Padang**

Nama : Rati Lestiana

NIM : 14878

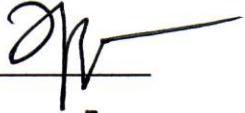
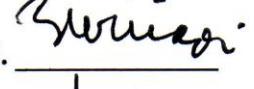
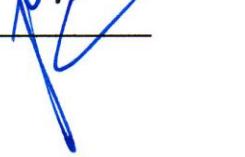
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO		1. 
2. Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd		2. 
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd		3. 
4. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd		4. 
5. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd		5. 

ABSTRAK

Rati Lestiana, (2013) : Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang

Penelitian ini berawal dari permasalahan di lapangan khususnya Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang, pembelajaran Penjasorkes kurang berjalan sebagaimana yang diharapkan. Ini diketahui dari modifikasi terhadap pembelajaran penjasorkes meliputi modifikasi sarana dan prasarana dan modifikasi peraturan permainan oleh guru-guru Penjasorkes. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kemampuan guru dalam memodifikasi sarana dan prasarana serta peraturan permainan dalam pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar 05 Surau Gadang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi penelitian ini siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang berjumlah 186 orang siswa. Sedangkan yang dijadikan sampel adalah siswa kelas V yang berjumlah 25 orang. Data yang terkumpul di analisis dengan menggunakan teknik presentase atau teknik analisis statistic deskriptif.

Dari hasil analisis data dapat diketahui bahwa modifikasi sarana dan prasarana di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, dari 25 responden sebanyak 65.33% (196 skor jawaban “ya”) dan menjawab “tidak” sebanyak 34.67% dengan demikian tergolong **Baik**. Sedangkan mengenai modifikasi peraturan permainan sebanyak 58.46% (190 skor jawaban “ya”) dan menjawab “tidak” 41.54% dengan demikian modifikasi peraturan permainan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang tergolong **Cukup**. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa modifikasi pembelajaran penjasorkes cukup baik di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang.

Kata Kunci : Modifikasi, Pembelajaran

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang”**. Selanjutnya shalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Drs. Nirwandi, M.Pd, Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku pengaji saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Majelis Guru, Karyawan-karyawati dan Siswa-siswi SD Negeri 05 Surau Gadang Kec. Nanggalo Kota Padang.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
9. Ayahanda (Faizar Ismail) dan Ibunda (Murniati) dan Kakakku (Rizal Finanda Sari), Adik saya (Muhammad Wahyuni), Kakak Ipar saya (Hardelinca) dan Keponakan saya (Muhammad Apriliansyah Hasibuan) tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.

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

Padang, Juni 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN

PERSEMBERAHAN

ABSTRAK	i
----------------------	----------

KATA PENGANTAR	ii
-----------------------------	-----------

DAFTAR ISI	iv
-------------------------	-----------

DAFTAR TABEL	vi
---------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR	vii
----------------------------	------------

DAFTAR LAMPIRAN	vii
------------------------------	------------

BAB I PENDAHULUAN	1
--------------------------------	----------

A. Latar Belakang Masalah	1
---------------------------------	---

B. Identifikasi Masalah	5
-------------------------------	---

C. Pembatasan Masalah	6
-----------------------------	---

D. Rumusan Masalah	6
--------------------------	---

E. Tujuan Penelitian	6
----------------------------	---

F. Manfaat Penelitian	7
-----------------------------	---

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	8
-----------------------	---

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
--	---

2. Modifikasi	9
---------------------	---

3. Modifikasi Sarana dan Prasarana	11
--	----

4. Modifikasi Peraturan Permainan	19
---	----

B. Kerangka Konseptual	21
------------------------------	----

C. Pertanyaan Penelitian	22
--------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	23
1. Jenis Penelitian	23
2. Tempat dan Waktu Penelitian	23
B. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	24
C. Jenis dan Sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data	25
D. Defenisi Operasional	25
E. Instrumen Penelitian	25
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	26
G. Teknik Analisa Data	26

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	28
B. Deskripsi Data	28
1. Peranan Modifikasi Dalam Sarana dan Prasarana	29
2. Peranan Modifikasi Dalam Peraturan Permainan	32
C. Pembahasan	36
1. Peranan Modifikasi Dalam Sarana dan Prasarana	36
2. Peranan Modifikasi Dalam Peraturan Permainan	37

BAB PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	42
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	24
3. Kisi-kisi Angket Penelitian	26
4. Hasil Penelitian Tentang Peranan Modifikasi dalam Sarana dan Prasarana	29
5. Deskripsi Peranan Modifikasi Dalam Sarana dan Prasarana	31
6. Hasil Penelitian Tentang Peranan Modifikasi Peraturan Permainan	33
7. Deskripsi Peranan Modifikasi Dalam Peraturan Permainan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Modifikasi Permainan Bola Volly Dengan Menambah Jumlah Permainan	16
2. Modifikasi Permainan Bola Volly Memperkecil Ukuran Lapangan	16
3. Modifikasi Permainan Bola Volly Mengurangi Tinggi Net	17
4. Modifikasi Permainan Bola Volly Memperkecil Ukuran Bola	17
5. Modifikasi Permainan Bola Basket Memperkecil Ukuran Bola	17
6. Modifikasi Permainan Bola Basket Memperkecil Tinggi Ring	18
7. Permainan Pacu Batu	18
8. Permainan Bintang Beredar	19
9. Kerangka Konseptual	22
10. Grafik Frekuensi Sarana dan Prasarana	32
11. Grafik Frekuensi Modifikasi Peraturan Permainan	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	42
2. Angket Penelitian	43
3. Pertanyaan Angket	44
4. Rekap Data Penelitian Pertanyaan Sarana dan Prasarana	46
5. Rekap Data Penelitian Pertanyaan Peraturan Permainan	47
6. Frekuensi Jawaban Variabel Modifikasi Sarana dan Prasarana	48
7. Frekuensi Jawaban Variabel Modifikasi Peraturan Permainan	50
8. Dokumentasi Penelitian	52
9. Izin Penelitian Dari Fakultas	55
10. Izin Penelitian Dari UPTD Kecamatan Nanggalo	56
11. Izin Penelitian Dari SD Negeri 05 Surau Gadang	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya berperan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sasarannya adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia baik itu sosial, spiritual dan intelektual, serta kemampuan yang profesional. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan di seluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar siswa.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, seperti yang dinyatakan dalam Undang-Undang (UU) No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa :

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

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematika. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Sehingga mampu membuat siswa memiliki kesegaran jasmani.

”Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama untuk membebani sistem peredaran darah dan pernafasan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Bafirman, 1994:14). Seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Memperhatikan pentingnya pembelajaran Penjasorkes bagi kesegaran

jasmani seseorang, maka sudah seharusnya pembelajaran Penjasorkes berjalan lancar pada setiap sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan sementara yang penulis lakukan di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes ditemui masih banyak kasus di lapangan yakni kurang berjalan sebagaimana yang diharapkan. Tentu saja ini membuat siswa akan malas belajar dan kurang termotivasi untuk melakukan pembelajaran Penjasorkes. Hal ini disebabkan secara fisik dan psikis anak-anak belum mendukung. Tapi diberikan proses belajar mengajar dengan memodifikasi seperti alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap partisipasinya mendorong untuk bekerjasama dan merasa senang.

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 dasar 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 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 dapat menggunakannya. Begitu juga, ukuran dan komposisi bola harus dimodifikasi untuk membuat siswa lebih senang menggunakannya dan mudah melempar serta menyepaknya 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. Untuk peralatan yang lain diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa.

Begitu pula dengan 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 sekolah dasar 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 diberitahukan kepada siswa. Unsur kebersamaan dan disiplin terhadap apa yang sudah disepakati sangat diperlukan.

Hal tersebut diduga disebabkan oleh beberapa faktor seperti metode mengajar yang digunakan guru cenderung masih konvensional artinya guru lebih menekankan pada aspek keterampilan cabang olahraga dari pada nilai-nilai yang terdapat dalam olahraga tersebut seperti yang tercantum pada tujuan pembelajaran, ketersediaan sarana prasarana pembelajaran Penjasorkes masih kurang, dukungan kepala sekolah terhadap mata pelajaran Penjasorkes masih sangat terbatas, dan guru tidak melakukan modifikasi dalam pembelajaran. Keterbatasan semua indikator tersebut berdampak terhadap tidak lancarnya pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis ingin melakukan penelitian mengenai **“Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang dikemukakan terdahulu, banyak variabel yang mempengaruhi kelancaran Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Latar belakang guru penjasorkes
2. Dukungan kepala sekolah
3. Sarana dan prasarana
4. Peraturan permainan
5. Lingkungan sekolah

6. Dukungan orang tua
7. Instansi terkait

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan, dan dana, maka penelitian ini dibatasi pada variabel tentang :

1. Sarana dan prasarana
2. Peraturan permainan

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana modifikasi sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang?
2. Bagaimana modifikasi peraturan permainan dalam pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Modifikasi sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD 05 Surau Gadang Nanggalo Padang.
2. Modifikasi peraturan permainan dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di SD 05 Surau Gadang Nanggalo Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru mata pelajaran Penjasorkes dalam usaha merencanakan modifikasi permainan kecil di Sekolah.
3. Sebagai bahan referensi bagi instansi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Depdiknas (2003:6) mengemukakan bahwa “penjas merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis dan bertujuan untuk individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif sosial dan emosional”. Dari kutipan tersebut diketahui bahwa pendidikan jasmani yang diberikan kepada peserta didik harus dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya ke arah yang lebih positif, serta bisa menerima dan memutuskan sesuatu, dalam berfikir, menyesuaikan diri dengan lingkungan, memanfaatkan dan menjaga komponen-komponen tubuh yang ada pada dirinya dan mampu mempergunakan ke arah kebaikan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) menurut KKG penjasorkes (2006:1) yaitu :

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka pencapaian tujuan nasional”.

Dari uraian ini dapat kita ketahui bahwa peranan penjasorkes sangat penting karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk

terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang dapat mendorong pertumbuhan fisik perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap (sikap mental emosional-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga dan kesehatan terpilih dan direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional.

2. Modifikasi

Pembelajaran terjadi jika ada 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) dalam Mutohir dan Gusril (2008;171) mengemukakan bahwa : “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) dalam Mutohir dan Gusril (2008;171) mengemukakan:

“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”.

Menurut Gusril (2008;172) bahwa “salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik anak adalah dengan membuat ancangan model modifikasi mata pelajaran penjasorkes”. Dari kutipan ini diketahui 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 partisipasi-nya mendorong untuk bekerjasama dan merasa senang.

Modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes akan 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.

Motohir dalam Gusril (2008:172) 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”. 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 sumbangannya pada kesegaran jasmani.

3. Modifikasi Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana secara langsung memberikan kelancaran di dalam proses belajar dan pembelajaran di sekolah. Sarana dan prasarana olahraga merupakan alat penunjang kegiatan pembelajaran penjas di sekolah sehingga memberikan motivasi kepada siswa untuk belajar. Sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran penjas di sekolah menurut Sardiman (2003:47) mengatakan Media Pendidikan meliputi :

“(1) Pakaian, harus disesuaikan dengan jenis kegiatan/latihan yang dilakukan, (2) Alat-alat kesehatan untuk memantau/ mengukur kondisi tubuh, misalnya stopwatch, pluit, (3) Alat-alat untuk menunjang kegiatan tersebut seperti bola kaki, bola voli, bola takraw, dan lain sebagainya, (4) Lapangan/halaman terbuka adalah suatu arena terbuka yang terdapat di lingkungan masing-masing atau wilayah setempat yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan latihan kesegaran jasmani/olahraga maupun rekreasi, arena tersebut dapat berupa jalanan umum, lapangan parkir, halaman sekolah, halaman kantor, jalan setapak, sungai, bukit dan sebagainya”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana merupakan alat penunjang dalam proses belajar mengajar. Sarana pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terhitung lebih banyak, baik jumlahnya maupun macamnya. Ada sarana asli yaitu sarana yang dipakai dalam permainan atau kegiatan olahraga sebenarnya seperti bola dengan ukurannya sebenarnya, sasaran dalam atletik seperti lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram, dan lain sebagainya. Selain itu ada pula alat pelajaran pendidikan jasmani yang dibuat sendiri seperti bangku loncatan, matras, bola kasti dan lain sebagainya. Guru pendidikan jasmani harus bisa memanfaatkan sarana ini dengan baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Lebih lanjut Sardiman (2003) mengemukakan bahwa Sarana sebagai bagian dari sistem pembelajaran mempunyai nilai-nilai praktis berupa kemampuan/keterampilan motorik :

”(1) Memungkinkan para siswa berinteraksi langsung dengan lingkungannya, (2) Memungkinkan keseragaman pengamatan dan persepsi bagi pengalaman belajar siswa, (3) Membangkitkan, motivasi belajar siswa, (4) Menyajikan informasi belajar secara konsisten dan dapat diulang maupun disimpan, (5) Memberikan kesan perhatian individual untuk seluruh anggota kelompok belajar, (6) Menyajikan pesan atau informasi belajar secara serempak, mengatasi batasan waktu ataupun ruang, (7) Mengontrol arah maupun kecepatan belajar siswa”.

Kemudian sarana dan prasarana olahraga adalah segala sesuatu yang menunjang pencapaian dalam memberikan pengetahuan kepada siswa tentang gerakan olahraga, yang sengaja dipersiapkan oleh guru mata pelajaran dan seseorang yang sedang belajar atau sedang membelajarkan. Sarana dan

prasaranan dapat berbentuk gedung, lapangan, alat olahraga dan media lain sebagainya.

Dengan adanya penggunaan sarana dan prasarana pendidikan maka siswa dalam mengolah dan menerima informasi akan lebih jelas dan efisien. Dalam Sistem Pendidikan Nasional UU No 2 tahun 1994 “Sumber daya manusia adalah pendukung dan penunjang pelaksanaan pendidikan yang terwujud sebagai tenaga, sarana prasarana, dana yang tersedia atau diadakan dan didayagunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar”.

Sarana dan prasarana yang cukup memadai merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah, namun hal ini bukan merupakan sesuatu yang perlu ditonjolkan untuk dijadikan alas an tidak dapat terselenggaranya kegiatan tersebut. Sarana dan prasarana merupakan media dalam menunjang kegiatan pembelajaran penjas di sekolah karena tujuan dari sarana dan prasarana itu sendiri adalah untuk meningkatkan hasil pembinaan kesegaran jasmani di sekolah maka diperlukan sarana dan prasarana latihan yang sesuai, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat tercapai dengan baik.

Program pengajaran pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum 2006 akan terlaksana dengan baik apabila guru mempunyai pengetahuan, mengelola, membina dan mendayagunakan secara efektif dan efisien multimedia pendidikan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Dengan menggunakan sarana dan prasarana pendidikan dalam proses pembelajaran

pendidikan jasmani, akan terciptalah situasi belajar yang harmonis dan efektif sehingga dapat memungkinkan siswa untuk dapat berkembang sesuai dengan potensinya.

Ketersediaan sarana dan prasarana belajar merupakan salah satu aspek yang amat penting dalam menunjang kesuksesan siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal. sarana belajar yang dimaksud di sini adalah materi dan perlengkapan serta peralatan yang digunakan oleh siswa dalam kegiatan belajar di kelas, sekolah, maupun di rumah. Sarana belajar yang diharapkan tersedia dan bermanfaat secara baik sehingga dapat merangsang minat siswa dalam belajar. Kurang tersedianya sarana akan membawa dampak yang kurang baik terhadap kelancaran proses belajar mengajar, untuk itu diharapkan guru mampu mengatasi keterbatasan sarana prasarana dalam pembelajaran Penjasorkes. Salah satu alternatif untuk mengatasi keterbatasan sarana prasarana yaitu dengan modifikasi.

Modifikasi sarana prasarana 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 lebih senang menggunakan dan mudah melempar serta menyepaknya seperti contoh: sangat sulit bagi siswa SD untuk melakukan servis Bola Voli, jika mereka menggunakan bola ukuran orang dewasa. Untuk itu, perlu dibuat bola voli ukuran anak-anak dengan bahan yang lunak dan tidak menyakitkan tangan.

Modifikasi ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi tuntutan kemampuan fisik siswa. Dalam beberapa kasus seperti: siswa sekolah dasar 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.

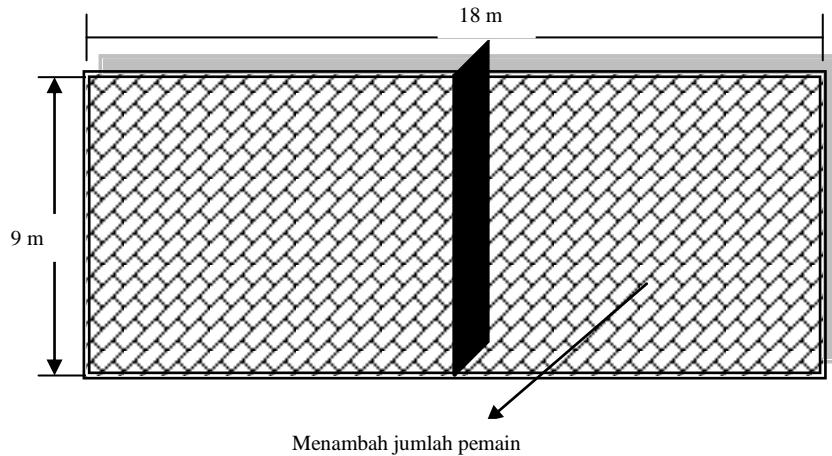
Untuk itu diperlukan kreativitas guru dalam membuat peralatan yang dibutuhkan bersama siswa. Guru Penjasorkes harus dapat menciptakan modifikasi yang dapat menarik perhatian siswa. Di samping itu, peran orang tua di rumah sebagai agen sosialisasi perilaku motorik anak perlu memperhatikan kegiatan bermain anaknya yang dapat memberikan sumbangan pada kesegaran jasmani.

Berikut ini ditampilkan dua buah modifikasi permainan sebagai hantaran kegiatan pengembangan motorik siswa yaitu Permainan Bola Voli dan Atletik nomor lari jarak pendek.

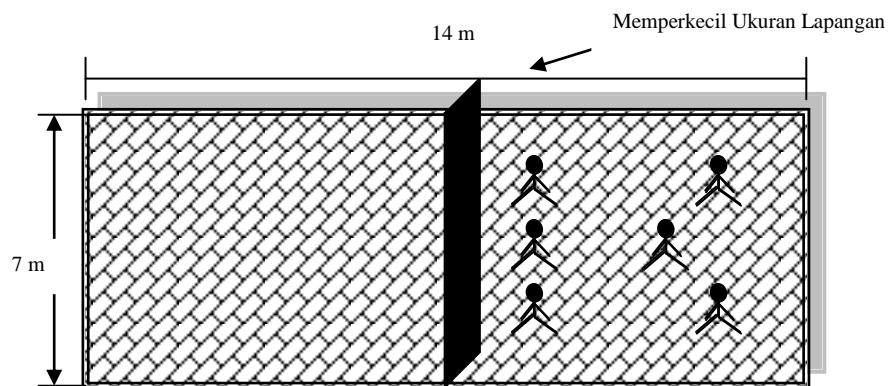
Model-model modifikasi pembelajaran Penjasorkes yang dapat dilaksanakan oleh guru Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, dengan pokok bahasan permainan bola voli dan olahraga atletik. Untuk permainan bola voli misalnya dengan menambah jumlah pemainnya, menurunkan tinggi jaring, memperkecil bola dan memperkecil lapangan dari ukuran sebenarnya. Sedangkan untuk olahraga

atletik misalnya dengan lari mulai dari star sampai finish berdasarkan ababu (pluit), membuat lintasan, memperpendek jarak lari. Untuk lebih jelasnya seperti terlihat pada gambar berikut :

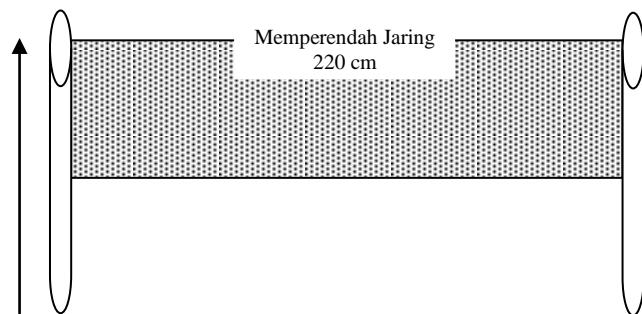
Beberapa contoh modifikasi dalam Permainan Bola Voli



Gambar 1. Modifikasi Permainan Bola Voli dengan Menambah Jumlah Pemain



Gambar 2. Modifikasi Permainan Bola Voli Memperkecil Ukuran Lapangan

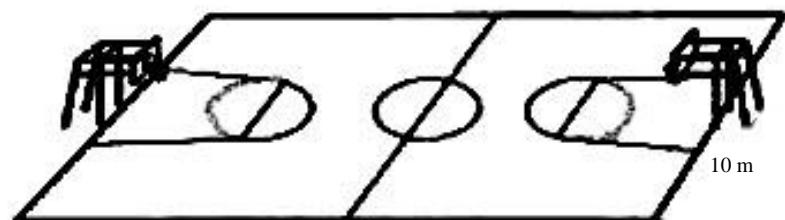
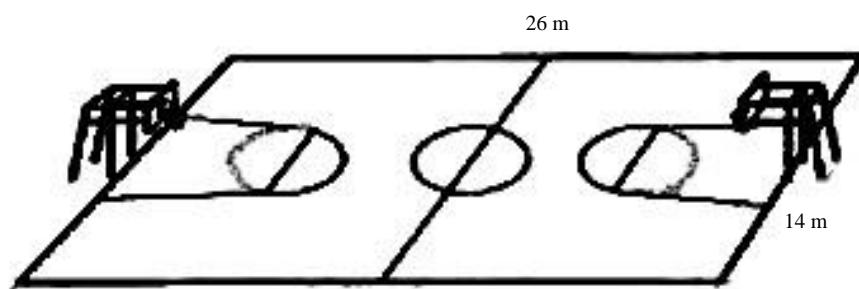


Gambar 3. Model Modifikasi Permainan Bola Voli Mengurangi Tinggi Net

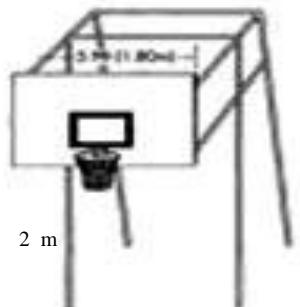
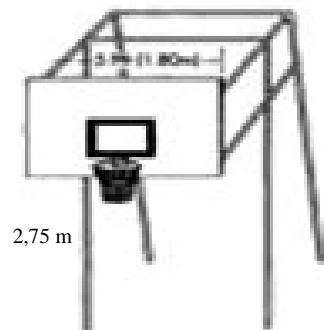


Gambar 4. Model Modifikasi Permainan Bola Voli memperkecil Ukuran bola

Beberapa contoh modifikasi dalam Permainan Bola Basket

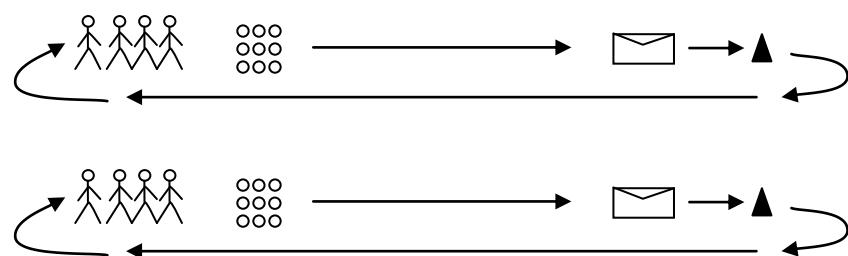


Gambar. 5. Modifikasi Permainan Bola Basket Memperkecil Ukuran Lapangan



Gambar 6. Modifikasi Permainan Bola Basket Memperkecil Tinggi Ring

Beberapa contoh dalam Permainan Kecil



Gambar 7. Permainan Pacu Batu

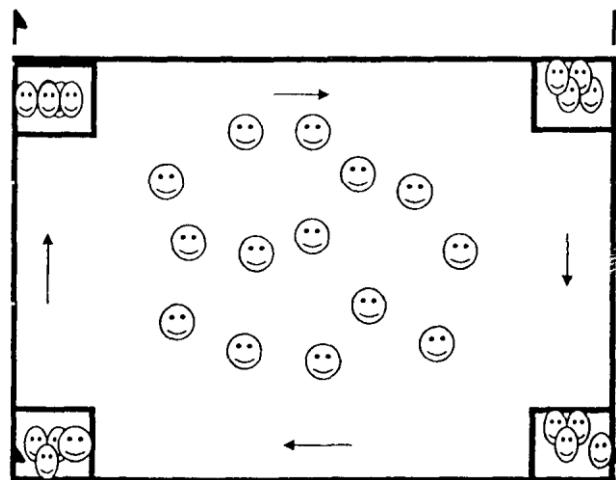
Keterangan gambar :

○ = Peserta

○○○ = Batu

✉ = Kardus

Beberapa contoh dalam Permainan Kecil



Gambar 8. Permainan Bintang Beredar

4. 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 guru yang menetapkannya terlebih dahulu dan selanjutnya diberitahukan kepada siswa. 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 tugas gerakan. Untuk itu, guru harus merencanakan secara matang tentang penggunaan waktu yang tetap mengacu pada pola

pengajaran. Dalam hal ini adanya semacam fleksibelitas dan penggunaan waktu yang ada.

Modifikasi olahraga memberikan pengalaman gerak yang lebih banyak kepada siswa daripada keterampilan. Hal ini berarti, kesempatan berpartisipasi secara penuh dalam pembelajaran. Graham dkk, dalam Mutohir dan Gusril (2008:173) 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 Mutohir dan Gusril (2008:173) 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.

Suparmo dalam Motohir dan Gusril (2008: 178) menjelaskan bahwa Orientasi pembelajaran modifikasi olahraga ke dalam Penjasorkes, yaitu: kesenangan (*gym fun*) 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.

Berdasarkan pendapat di atas menyatakan dapat dijelaskan bahwa modifikasi olahraga dapat memotivasi anak untuk berpartisipasi dan senang

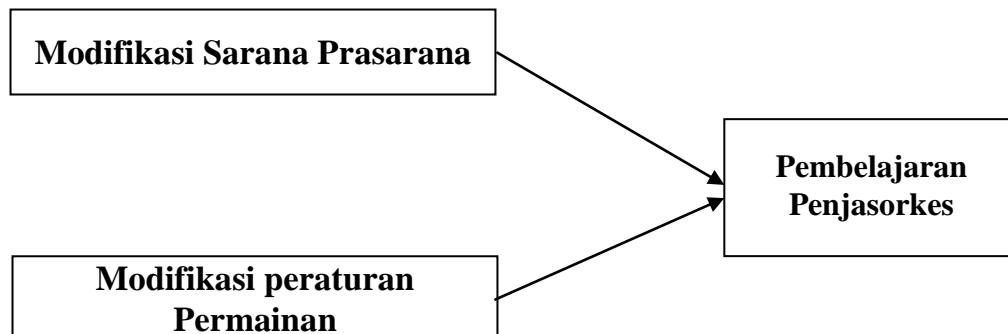
bergerak. Dampak dari modifikasi lapangan, alat-alat yang digunakan serta aturan yang ada tentu akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat bergerak dan berkreasi dalam melakukan Penjasorkes”.

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.

Untuk itu, guru Penjasorkes harus selalu menggunakan pertahapan 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.

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 satu pokok bahasan yaitu permainan bola voli kerangka tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 9. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka yang menjadi pertanyaan dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa baikkah hasil modifikasi peralatan dalam Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang?
2. Seberapa baikkah hasil modifikasi peraturan permainan dalam PBM Penjasorkes di SD Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang?

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Tingkat capaian modifikasi olahraga dalam sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, adalah sebesar 65.33 %, itu artinya bahwa tingkat capaian modifikasi olahraga dalam sarana dan prasarana berada pada klasifikasi baik.
2. Tingkat capaian modifikasi olahraga dalam peraturan permainan dalam pembelajaran penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, adalah sebesar 58.46%, itu artinya bahwa tingkat capaian modifikasi olahraga dalam peraturan permainan dalam pembelajaran penjasorkes, berada pada klasifikasi cukup.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Guru Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, agar terus dapat mengembangkan pembelajaran dalam hal modifikasi dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan menambah tingkat kesegaran siswa.
2. Kepala Sekolah yang ada di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan peningkatan hasil belajar siswa, diharapkan dapat memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
3. Siswa di Sekolah Dasar Negeri 05 Surau Gadang Nanggalo Padang, agar dapat mempertahankan tingkat kesegaran terhadap pembelajaran Penjasorkes, karena itu akan membantu dalam pencapaian Penjas itu sendiri, yang salah satunya adalah pencapaian tingkat kebugaran jasmani.
4. Semua pihak terkait, orang tua dan masyarakat, diharapkan dapat bekerjasama, sebagai motivator dalam rangka peningkatan motivasi, dan peningkatan kualitas modifikasi dalam pembelajaran Penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi, 1986. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bima Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK.
- Bafirman, Apri Agus. 1994. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang : UNP.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Penjas SD/MI*. Jakarta : Depdikbud.
- Hadi, Sutrisno, 1986. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta : Fakultas Phisikologi, UGM.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik Pendidikan II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Padang : IKIP Padang.
- Mutohir, T Cholik dan Gusril. 2008. *Perkembangan Motorik Pada Masa Kanak-Kanak*. Padang : Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Peraturan Menteri Pendidikan No. 22 Tahun 2006. *Tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta.
- Ridwan, 2002. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Ridwan. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Sardiman. 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Bima Aksara.