

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN MODIFIKASI
PERMAINAN DAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI**

*(Studi Eksperimen Pada Peserta Didik Putra Kelas VII Sekolah Menengah
Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya)*

TESIS



Oleh:

**DESI TRI SUSANTI
NIM: 17199097**

*Diajukan untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam mendapatkan
gelar Magister Pendidikan Olahraga*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

ABSTRAK

Desi Tri Susanti (2019): Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi Permainan dan Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya)

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester 1 tahun pelajaran 2016/2017. Hanya 13 orang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dari 37 peserta didik, di sini dapat persentase hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Guru Penjas SMPN 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perbedaan model pembelajaran modifikasi permainan dan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 09 Oktober sampai 18 November pada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportional random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t. Hipotesis pertama diperoleh $t_{hitung} (10,78) > t_{tabel} (1,796)$ artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani. Hipotesis kedua diperoleh $t_{hitung} (13,7) > t_{tabel} (1,796)$ artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan model pembelajaran permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani. Dan Hipotesis ketiga diperoleh $t_{hitung} (3,19) > t_{tabel} (1,717)$ maka hipotesis diterima berarti dapat disimpulkan bahwa, nilai akhir kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, peserta didik yang menggunakan kelompok model pembelajaran permainan tradisional lebih tinggi atau lebih efektif daripada yang menggunakan kelompok model modifikasi permainan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Peserta Didik, Modifikasi Permainan, Permainan Tradisional

ABSTRACT

Desi Tri Susanti (2019): Differences in the Effect of Learning Modifications on Traditional Games and Games on Physical Fitness (Experimental Study in Class VII Male Students of Junior High School 1 Tiumang Dharmastraya Regency)

Based on the results of observations that researchers found in the field, the low physical fitness of VII grade male students is evident from the facts that researchers found in the process of physical fitness learning for the 1st semester of 2016/2017 school year. Only 13 students who have good physical fitness level out of 37 students, here the percentage can only be 35.14%, while 64.86% have low physical fitness levels (Physical Educator for Junior High School 1 Tiumang, Dharmastraya Regency). This study aims to uncover the differences in the learning model of game modification and traditional games on physical fitness of male students of class VII Male Students of Junior High School 1 Tiumang Dharmastraya Regency)

This type of research is quasi-experimental, which was conducted on October 9 to November 18 in male students of class VII Junior High School 1 Tiumang Dharmastraya District, amounting to 30 people. Sampling in this study using proportional random sampling techniques to obtain a sample of 24 people. The test instrument used in this study is the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 13-15 years while the statistical data analysis technique uses the normality test, and the t-test.

Based on the results of data analysis using t-test analysis. The first hypothesis is obtained $t_{count} (10.78) > t_{table} (1.796)$ which means that there is a significant exercise effect of the learning model of game modification on physical fitness. The second hypothesis is obtained $t_{count} (13.7) > t_{table} (1.796)$ which means that there is a significant effect of exercise in traditional game learning models on physical fitness. And the third hypothesis is obtained $t_{count} (3.19) > t_{table} (1.717)$, the hypothesis is accepted, it means that it can be concluded that the final physical fitness value of male students in class VII of Junior High School 1 Tiumang, Dharmastraya Regency, students using the traditional learning model group higher or more effective than those using the game modification group.

Keywords: Physical Fitness of Students, Game Modifications, Traditional Games

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

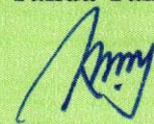
Mahasiswa : **Desi Tri Susanti**
NIM : **17199097**

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Khairuddin, M. Kes. AIFO
NIP. 19630104 1999001 1 001
Pembimbing



5/3 - 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Progam Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

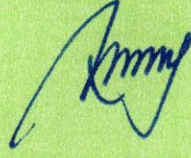


Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 19610607 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO</u> NIP. 19630104 1999001 1 001 (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Willadi Rasyid, M.Pd</u> NIP. 19591121 198602 1 006 (Anggota)	<u>Willadi</u> _____
3.	<u>Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd</u> NIP. 19840906 201404 1 001 (Anggota)	 _____

Mahasiswa
Mahasiswa : Desi Tri Susanti
NIM : 17199097
Tanggal Ujian : 04 Februari 2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa tesis dengan judul “Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Dan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Peserta Didik Putra Kelas VII SMPN 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya)”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020



DESI TRI SUSANTI
NIM: 17199097/2017

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tesis ini, dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Dan Permainan Radisional Terhadap Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Peserta Didik Putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumbang Kabupaten Dharmasraya)”**. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan tesis ini peneliti mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, M.Pd., Ph. D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Damrah, M. Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO sebagai pembimbing , yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Willadi Rasyid, M. Pd sebagai kontributor yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan tesis ini.
6. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M. Pd sebagai kontributor yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan tesis ini

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua (Bapak Saidi dan Ibu Tumini), dan (Mas No.1 Erwin Eko Prasetyo, S.Sos & Dyah Kumala Wahyuningtyas, S.H, Abang Adzriel Khalifano Aswindra) (Mbak No. 2 Duwi Rahmawati, S.Psi & Okta Setiawan, A. Md, Adek Nadindra Arsyifa Almaira) tercinta yang selalu memberikan motivasi serta dukungan moril dan materil.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 khususnya Kelas (2017 D Genap) dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tesis ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT, mudah-mudahan tesis ini bermanfaat bagi penulis sendiri, sekolah tempat penelitian, dan Program Studi Pendidikan Olahraga S2 serta pembaca pada umumnya.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan tesis ini, namun peneliti menyadari baik isi maupun penulisan masih belum sempurna untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, Maret 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoretik	10
1. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	10
2. Hakikat Modifikasi Permainan	31
3. Hakikat Permainan Tradisional.....	44
B. Penelitian Yang Relevan.....	57
C. Kerangka Konseptual.....	58
D. Hipotesis	63

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian	66
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	66
D. Definisi Operasional	69
E. Instrumen Penelitian	72
F. Teknik Pengumpulan Data	73
G. Teknik Analisis Data	80
H. Hipotesis	81

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	82
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	87
C. Pengujian Hipotesis	89
D. Pembahasan Hasil Penelitian	93
E. Keterbatasan Penelitian.....	101

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	103
B. Implikasi	103
C. Saran	104

DAFTAR RUJUKAN.....	105
----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	109
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas: VII	28
2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas: VII	29
3. Kelebihan dan Kekurangan Model Permainan Modifikasi dan Permainan Tradisional	62
4. Kerangka Konseptual	63
5. Populasi Penelitian	67
6. Sampel Penelitian	69
7. Hasil <i>Matching</i> Sampel Penelitian	69
8. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Usia 13 S/D 15 Tahun Putra	72
9. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani	73
10. Distribusi Data <i>Pre-test</i> (test awal) Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma.....	83
11. Distribusi Data <i>Post- test</i> (test akhir) Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma	84
12. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> Kebugaran Jasmai Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Permainan Tradisional Berdasarkan Norma	85
13. Distribusi Data <i>Post- Test</i> Kebugaran Jasmai Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Permainan Tradisional Berdasarkan Norma	86
14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	88
15. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	88
16. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	90
17. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	91
18. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Modifikasi Permainan Sepakbola	38
2. Modifikasi Permainan Bulu Tangkis	39
3. Modifikasi Lari Estafet	39
4. Modifikasi Permainan kasti	40
5. Modifikasi Permainan Bola Basket	41
6. Modifikasi Permainan Bolavoli	42
7. Modifikasi Lari Jarak Pendek	43
8. Modifikasi Lompat Jauh	43
9. Permainan Tradisional Benteng	48
10. Permainan Tradisional Gobak Sodor	50
11. Permainan Tradisional Boy-boy.....	52
12. Permainan Tradidional Tali Merdeka	53
13. Permainan Tradisional Tonggak Tigo.....	54
14. Permainan Tradisional Genggong.....	55
15. Permainan Tradisional Semba Lakon	56
16. Permainan Tradisional Adu Kuat.....	57
17. Rancangan <i>Two Groups Pre-test and Post-test Design</i>	65
18. Bentuk Pelaksanaan Lari 50 Meter	74
19. Bentuk Pelaksanaan Tes Gantung.....	75
20. Bentuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk.....	76
21. Sikap Awal tes <i>Vertical Jump</i>	78
22. Sikap Awal Tes Lari 1000 Meter	79
23. Finish Tes Lari 1000 Meter.....	79
24. Histogram Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma.....	83
25. Histogram Data <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Berdasarkan Norma.....	84

26. Histogram Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Permainan Tradisional Berdasarkan Norma	86
27. Histogram Data <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelompok Model Pembelajaran Permainan Tradisional Berdasarkan Norma	87
28. Sampel Sedang Melakukan Tes Lari 50M (<i>Pre-Test</i>)	164
29. Sampel Sedang Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Pre-Test</i>).....	164
30. Sampel Sedang Melakukan Tes Baring Duduk (<i>Pre-Test</i>).....	165
31. Sampel Sedang Melakukan Tes Loncat Tegak (<i>Pre-Test</i>).....	165
32. Sampel Sedang Melakukan Tes Lari 1000M (<i>Pre-Test</i>)	166
33. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Permainan Bola Basket.....	166
34. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Lompat Jauh.....	167
35. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Permainan Sepakbola.....	167
36. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Lari Estafet.....	168
37. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Permainan Bolavoli	168
38. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Lari Jarak Pendek	169
39. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Permainan Bulu tangkis.....	169
40. Sampel Sedang Melakukan Modifikasi Permainan Kasti.....	170
41. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Tali Merdeka	170
42. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Adu Kuat	171
43. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Gobak Sodor	171
44. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Tonggak Tigo	172
45. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Semba Lakon	172
46. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Genggong.....	173
47. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Bebenangan.....	173
48. Sampel Sedang Melakukan Permainan Tradisional Boy-Boyan	174
49. Sampel Sedang Melaksanakan Tes Lari 50M (<i>Post-test</i>)	174
50. Sampel Sedang Melakukan Tes Gantung Angkat Tubuh (<i>Post-Test</i>)	175
51. Sampel Sedang Melakukan Tes Baring Duduk (<i>Post-Test</i>).....	175
52. Sampel Sedang Melakukan Tes Loncat Tegak (<i>Post-Test</i>)	176
53. Sampel Sedang Melakukan Tes Lari 1000M (<i>Post-Test</i>)	176
54. Foto Bersama Peneliti dengan Para Pembantu Penelitian	177
55. Foto Peneliti dengan Guru Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.....	177

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Modifikasi Permainan	109
2. Program Latihan Permainan Tradisional	125
3. Data <i>Pree-Test</i> , <i>Matching</i> Dan <i>Post-Test</i>	149
4. Uji Normalitas Data	151
5. Uji Homogenitas	155
6. Pengujian Hipotesis.....	158
7. Daftar Hadir Penelitian	162
8. Dokumentasi Penelitian	164
9. Surat Izin Penelitian	178

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Nasional sebagai salah satu sektor pembangunan nasional dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, mempunyai visi terwujudnya sistem pendidikan, sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa, untuk memberdayakan semua warga negara Indonesia berkembang menjadi manusia yang berkualitas, sehingga mampu proaktif dalam menjawab tantangan zaman yang selalu berubah-ubah sesuai dengan perkembangan zaman. Pengembangan kurikulum telah diamanatkan dalam Undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 disebutkan bahwa:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Berdasarkan pendapat di atas bahwa pendidikan nasional merupakan suatu hal yang penting bagi setiap negara, yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan merupakan perubahan-perubahan dari tidak tau menjadi tau, serta proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial,

penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Ever Sovensi (2018:98), pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan penyakit serta mempunyai kemampuan keterampilan terhadap gerak secara efektif dan efisien. Sukintaka (2001:13), mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007:43), adalah “derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Artinya, kebugaran jasmani merupakan sebuah acuan apakah seseorang dapat melaksanakan tugas jasmani atau tidak.

Kebugaran jasmani secara umum diklasifikasikan ke dalam kebugaran organik dan kebugaran dinamik. Kebugaran dinamik lebih menekankan kepada kebugaran fungsional dasar fisik secara umum. Kebugaran dinamik, merupakan kebugaran setiap organ tubuh dalam meningkatkan fungsional ke tingkat yang lebih tinggi (Syahara, 2011: 162-163).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat

kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”. Jadi untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Pentingnya aktivitas jasmani bagi peserta didik merupakan salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani anak bangsa yang merupakan bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pemberdayaan. Kehidupan peserta didik pada saat ini cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, peserta didik sekarang lebih banyak mementingkan teknologi untuk melakukan sesuatu, tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal ini harus dihindari karena kebiasaan seperti ini dapat berdampak bagi kesehatan dan kemunduran fungsi organ tubuh. Peserta didik sudah mengetahui apa saja yang mendukung dan menjaga tubuh agar sehat, tetapi mereka tidak memperdulikannya dengan baik.

Untuk kebugaran jasmani, metode-metode pembelajaran sangat penting agar peserta didik ingin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran penjas yang setiap satuan tingkat pendidikan wajib mempelajarinya. Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu: lingkungan sekolah, motivasi peserta didik, kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode pembelajaran

disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosuder yang sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para pengajar dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Oleh karena model pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diharapkan melalui model pembelajaran Permainan Modifikasi dan Permainan Tradisional dapat meningkatkan kebugaran peserta didik, baik kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan secara umum.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama tidak terlepas dari aktifitas fisik salah satunya dengan bermain. Karakteristik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama yaitu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama dan gotong royong.

Modifikasi permainan menurut Lutan (2002:23), adalah “Suatu perubahan dari aturan khusus permainan kepada aturan-aturan tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain, pengalaman-

pengalaman khusus yang diperlukan untuk pemain, dan batasan-batasan tempat fasilitas, serta kelengkapan yang tersedia”.

Permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi disuatu masyarakat (Sumardiyanto, 2010:3). Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana tanpa mesin, asalkan anak-anak tersebut sehat, maka ia bisa bermain. Permainan tradisional disetiap daerah berbeda satu sama lain, berbeda nama dan juga berbeda aturan. Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal yang dimiliki masyarakat Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester 1 tahun pelajaran 2016/ 2017. Hanya 13 orang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dari 37 peserta didik, disini dapat persentase hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Guru Penjas Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya).

Kebugaran jasmani peserta didik putra dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal masalah sesuatu yang telah ada dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Faktor eksternal adalah sesuatu yang ada disekitar seseorang. Faktor yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik putra karena model

pembelajaran yang kurang menarik, karena peserta didik putra lebih memilih bermain *game* dibandingkan berolahraga, dan cuaca yang tidak mendukung sehingga peserta didik menjadi malas melakukan arahan dari guru untuk melakukan proses pembelajaran, karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik, maka disini peneliti ingin melihat perbedaan pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi Permainan dan Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada pendahuluan, dapat dicermati bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama, adapun beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara *internal* maupun *eksternal*.

Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani peserta didik mungkin juga disebabkan oleh faktor-faktor lain, yaitu: motivasi dalam berolahraga, kurangnya minat dalam berolahraga, karena olahraga dianggap sebagai mata pelajaran yang tidak penting dalam menunjang prestasi dalam sarana dan prasarana dalam pembelajaran kurang memadai, kurangnya pengetahuan guru untuk memodifikasi pembelajaran penjas, biologis, psikologis, lingkungan, fisik, dan motivasi dan faktor latihan, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode atau model pembelajaran disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, banyak faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Dalam melaksanakan pembejaran seorang guru harus kreatif atau pandai dalam menggunakan model pembelajaran agar peserta didik bersemangat dalam melakukan olahraga dengan baik agar dapat mencapai tujuan dari apa yang diajarkan kepada peserta didik.

Pada penelitian ini tidak semua variabel yang dikemukakan diteliti. Hal ini disebabkan keterbatasan waktu dan pengetahuan yang peneliti miliki, oleh karena itu penelitian dibatasi pada dua variabel bebas yakni: modifikasi permainan dan permainan tradisional. Sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

D. Perumusan Masalah

Bertolak dari Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, dan Pembatasan Masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah modifikasi permainan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah permainan Tradisional memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya?
3. Manakah yang lebih efektif antara modifikasi permainan dan permainan tradisional untuk kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang permasalahan yang diajukan:

1. Untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiung Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiung Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara model pembelajaran modifikasi permainan dengan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiung Kabupaten Dharmasraya.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun hasil temuan dalam penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk:

1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk guru penjas dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik .

2. Secara Praktis :

- a. Guru

Memberi dorongan kepada para guru untuk meningkatkan kreativitas dalam menggunakan model pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga nantinya dapat meningkatkan mutu pendidikan.

Selanjutnya agar guru selalu mengikuti perubahan yang ada, karena metode dan cara pengajaran terbaru akan selalu dikembangkan dan guru dituntut harus senantiasa bisa mengaplikasikan materi penjas ke dalam pembelajaran.

b. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan masukan atau sumber teori serta memberikan pedoman dalam penelitian yang relevan.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.
2. Terdapat pengaruh model pembelajaran permainan tradisional secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.
3. Model pembelajaran permainan tradisional memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

B. Implikasi

Berpedoman pada hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh bisa disimpulkan bahwa model pembelajaran modifikasi permainan dan model pembelajaran permainan tradisional sama-sama dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Namun demikian, jika dilihat dari besarnya peningkatan pada masing-masing model pembelajaran yang diberikan, model pembelajaran permainan tradisional lebih

besar memberikan peningkatan kebugaran jasmani bila dibandingkan dengan model pembelajaran modifikasi permainan. Tentu dalam hal ini akan menjadi pedoman serta sangat membantu guru dan peserta didik dalam memilih model pembelajaran yang sesuai dan cocok agar dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang maksimal.

C. Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, disarankan untuk selalu menerapkan dan memperhatikan tentang model yang cocok dan sesuai dengan program yang ingin dicapai untuk peserta didik putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Dan untuk waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah disarankan tidak hanya 1x dalam seminggu, agar peserta didik bisa memiliki tingkat kebugaran yang bagus dan bisa memberikan kontribusi yang baik untuk hasil pembelajaran.
2. Kepada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara efektif hendaknya melakukan sesuai dengan arahan dan pedoman dari guru.
3. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mencari model-model pembelajaran lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan bisa memberikan kontribusi untuk pendidikan di Kabupaten Dharmasraya.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmed Zoki. 2014. Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Basket Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa STKIP PGRI Jombang Tahun Pelajaran 2013–2014. *Bravo's Jurnal Volume2No.2 Tahun 2014*. ISSN: 2337-7674. (hal 33)
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Ardhi Kurniawan. 2016. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Pada Siswa SMP Islam Gandusari. *Bravo's Jurnal Volume 4 No.1 Tahun 2016*. ISSN: 2337-7674.(hal 59)
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arikunto. S. 2007. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asep Deni Gustiana. 2011. Pengaruh Permainan Modifikasi Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Dan Kognitif Anak Usia Dini. *Journal Edisi Khusus No. 2, Agustus 2011*. ISSN 1412-565X. (hal 35)
- Bahagia, Y. Dan Mudjianto, S. 2010. *Fasilitas Dan Perlengkapan Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Berlian, Eri. 2013. *Sosiologi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.
- Boy Indrayana. 2017. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 196/1V Kota Baru Kota Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation; Vol. 2, No. 1, 2017* ISSN-E: 25489208- ISSN-P: 2548919. (hal 46)
- Edo Prasetyo. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Journal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (2) 2017*. ISSN 2477-3311. (hal 12)
- Eko Zulki Wijayanto. 2012. Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 1 (1) (2012)*. ISSN 2252-6773. (hal 10)
- Ever Sovensi. 2018. Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Gelanggang Olahraga Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018*. e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X.(hal 2)