

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN KECIL TERHADAP HASIL
BELAJAR KEBUGARAN JASMANI SISWA
SDN 02 BATU PAYUANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
FAHROZID ABELNO
NIM. 22086195**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Batu Payuang

Nama : Fahrozid Abelno

Nim : 22086195

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

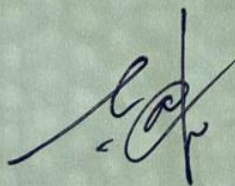
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2026

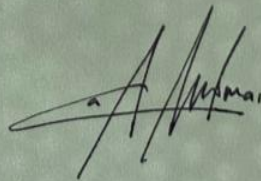
Mengetahui,
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Disetujui,
Pembimbing



Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd

NIP.198909012018031001



Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

NIP. 198806162012122001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil Terhadap Hasil Belajar
Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Batu Payuang

Nama : Fahrozid Abelno

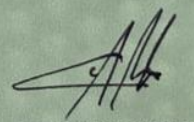
NIM : 22086195

Padang, Mei 2026

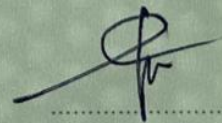
Tim Penguji

Tanda Tangan

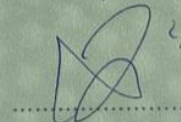
1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd



2. Anggota : Weny Sasmita, S.Pd., M.Pd



3. Anggota : Frizki Amra, S.Pd., M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Batu Payuang”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Fahrozid Abelno
NIM. 22086195

ABSTRAK

Fahrozid Abelno. 2026. "Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Batu Payuang" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departement Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi adalah siswa kelas I-VI SD Negeri 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 92 orang. Keseluruhan populasi berjumlah 92 orang. Sampel pada penelitian ini maka peneliti menarik sampel pada kelas IV yang berjumlah 12 orang siswa. Instrument penelitian menggunakan tes TKSI. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada kelas eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 10,36 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,015. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima. Terdapat pengaruh tanpa modifikasi permainan kecil (metode konvensional) terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada kelas kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,17 yang juga lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,015.

Kata Kunci : Modifikasi Permainan Kecil; Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, penulis memilih judul, **“Pengaruh Modifikasi Permainan Kecil terhadap Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Siswa SDN 02 Batu Payuang”**.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tersayang, dan keluarga besar penulis yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd Selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibuk Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd Selaku Pembimbing Skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Ibuk Weny Sasmitha, S.Pd.,M.Pd dan Bapak Frizki Amra, S.Pd., M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi pada penulis.
8. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Departemen Pendidikan Olahraga dan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Seluruh Keluarga Besar Tercinta Penulis Yang telah memberikan Semangat, motivasi serta doa yang tulus kepada penulis.
10. Kepada kepala sekolah, guru olahraga SDN 02 Batu Payuang Yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. AamiinYaa RobbalAlamin.Akhir kata Penulis Ucapkan Terimakasih.

Padang, Mei 2026

Fahrozid Abelno

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kebugaran Jasmani.....	8
2. Modifikasi Permainan	18
B. Studi Relevan	19
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Rancangan Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data	39

G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	49
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Total Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian	28
3. Norma Penilaian Pada Tes <i>V-Sit and Reach</i>	30
4. Norma Tes Daya Tahan Otot <i>Half Sit-Up Test</i>	32
5. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	34
6. Norma <i>T-Test</i>	37
7. Norma <i>Around the World Test</i>	39
8. Norma TKSI	39
9. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	43
10. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	45
11. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	46
12. Uji Homogenitas	47
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	47
14. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	23
2. Rancangan Penelitian	25
3. <i>V-Sit and Reach</i>	28
4. <i>Half Sit-Up Test</i>	30
5. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	32
6. <i>T Test</i>	35
7. <i>Around The World Test</i>	37
8. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	44
9. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	46
10. <i>Pre Test</i> Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	96
11. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Meraih Harapan”	96
12. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Jalan Terbaik”	97
13. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Alas Kebersamaan”	97
14. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Membaca Kehidupan”	98
15. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Ayo Gerak Bersama”	98
16. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Sirkuit Kemenangan”	99
17. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Bebaskan Dirimu”	99
18. Latihan Modifikasi Permainan Kecil “Bugar Bersama”	100
19. Latihan Kelas Kontrol	100
20. <i>Post Test</i> Hasil Belajar Kebugaran Jasmani.....	101
21. Foto Bersama	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	57
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Hasil Belajar Kebugaran Jasmani	81
3. Data Mentah <i>Pre Test</i> Hasil Belajar Kebugaran Jasmani di Rangking.....	82
4. Hasil Data Mentah <i>Pre Test</i> Hasil Belajar Kebugaran Jasmani di bagi 2 Kelompok	83
5. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Eksperimen	84
6. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Kontrol	85
7. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Eksperimen	86
8. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Kontrol.....	87
9. Uji Homogenitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Eksperimen.....	88
10. Uji Homogenitas Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Kontrol.....	89
11. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	90
12. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	91
13. Tabel Uji Liliefors	93
14. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	94
15. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	95
16. Nilai Persentil untuk Distribusi f	96
17. Dokumentasi Penelitian	97
18. Surat Layak Alat	102
19. Surat Izin Penelitian	103
20. Surat Balasan Izin Penelitian	104
21. Modul Ajar PJOK SD fase B	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum dapat dipahami sebagai rangkaian kegiatan pembelajaran yang terintegrasi dan mengarahkan perjalanan pendidikan peserta didik dari usia muda hingga dewasa, yang mencakup seluruh pengalaman belajar yang dirancang dan dilaksanakan oleh sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian, kurikulum memegang peranan yang sangat strategis dalam sistem pendidikan karena tidak hanya menetapkan tujuan yang ingin dicapai sebagai pedoman arah pendidikan, tetapi juga mengatur pengalaman belajar yang harus dilalui siswa. Peran tersebut menjadi landasan penting dalam mewujudkan pendidikan sebagai upaya pemerataan dan peningkatan potensi belajar peserta didik guna mencapai mutu pendidikan yang diharapkan (Deswandi & Oktaviani, 2022).

Pendidikan merupakan Upaya bangkit untuk pemerataan serta peningkatan potensi belajar untuk mencapai mutu Pendidikan yang diinginkan. Pendidikan direncanakan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang mana siswa dapat aktif dalam mengembangkan potensi dirinya. Menurut UU No. 2 Tahun 1985, tujuan utama Pendidikan di Indonesia adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta mengembangkan manusia seutuhnya. Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam pembentukan sikap atau karakter individu agar lebih baik. Menghadapi masalah Pendidikan saat ini

Indonesia tidak hanya meningkatkan kualitas Pendidikan saja namun juga merevisi kualitas Pendidikan.

Pemerintah Indonesia telah merombak kualitas Pendidikan di Indonesia di semua tingkatan. Pemerintah Indonesia yaitu Kemendikbudristek bekerjasama dengan presiden berupaya agar dapat meningkatkan mutu Pendidikan di Indonesia yaitu dengan pemberdayaan guru dan dosen yang berkualitas (Arifudin, 2020). Guru merupakan motivator bagi siswanya, harus mampu untuk membangkitkan dorongan siswa untuk belajar. Selain itu, guru juga memberikan pengajaran terbaik kepada seluruh siswanya secara merata, yang bertujuan agar dapat menanamkan minat belajar siswa agar dapat meningkatkan potensinya secara maksimal. Upaya peningkatan kualitas guru tersebut juga berlaku pada seluruh mata pelajaran, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sebagai bagian penting dari sistem pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, dan sikap sosial peserta didik melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Menurut (Collins et al., 2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lain. Dengan demikian, pembelajaran PJOK di sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada peningkatan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Namun, pada kenyataannya tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih

tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta pendekatan pembelajaran PJOK yang masih bersifat monoton dan berpusat pada guru. Tantangan pembelajaran pendidikan jasmani terletak pada struktur program aktivitas jasmani siswa dan umumnya hanya berfokus pada pengembangan keterampilan jasmani dan kurangnya model yang diberikan oleh guru dalam mengimplementasikan nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran.(Cakrawati, 2023).

Penelitian (Hismullutfi et al., 2025) dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* juga menunjukkan bahwa penerapan *game-based learning* dalam pendidikan jasmani terbukti meningkatkan kebugaran jasmani serta motivasi belajar siswa. Pembelajaran berbasis permainan kecil mampu menggabungkan unsur kebugaran, keterampilan motorik, serta kerja sama sosial yang berperan penting dalam perkembangan fisik dan mental anak. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip kurikulum merdeka yang menekankan pada pembelajaran aktif, kolaboratif, dan menyenangkan. Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, guru PJOK perlu melakukan inovasi pembelajaran agar siswa lebih aktif dan termotivasi dalam berpartisipasi. Penggunaan alat bola sebagai media dalam modifikasi permainan kecil memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan menarik bagi siswa. Bola dapat dimodifikasi dari segi ukuran, berat, maupun jenisnya untuk menyesuaikan kemampuan dan kebutuhan anak.

Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberikan seseorang kesanggupan untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada waktu menerima beban yang berat. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua bagian yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) yakni terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan daya tahan otot dan kelenturan serta komponen yang berkaitan dengan keterampilan (*skills related fitness*) meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi dan keseimbangan. (Muhammad Zaki, 2021)

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. (Putra et al., 2023)

Penelitian yang dilakukan (Mutohir 2004) menyatakan fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dalam membuat suatu pengembangan pembelajaran melalui pendekatan modifikasi permainan untuk meningkatkan kemampuan siswa, yang akan dikembangkan harus disesuaikan dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar sesuai dengan kurikulum mata pelajaran PJOK untuk tingkat sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam mengembangkan model pembelajaran yang efektif,

menyenangkan, serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan relevan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

Melihat pentingnya kebugaran jasmani bagi perkembangan anak dan efektivitas permainan kecil dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa, maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi permainan kecil dengan alat bola terhadap kebugaran jasmani siswa SD. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengembangkan model pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, efektif, dan menyenangkan, sekaligus mendukung tujuan pendidikan nasional dalam membentuk generasi yang sehat, bugar, dan berkarakter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Media pembelajaran khususnya.
2. Sarana dan prasarana yang ada di sekolah.
3. Penggunaan metode pembelajaran.
4. Hasil belajar siswa.
5. Kompetensi guru.
6. Pendekatan belajar.
7. Strategi belajar.
8. Lingkungan.

9. Teman sebaya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak factor yang berperan penting dalam pembelajaran penjasorkes (PJOK) di SDN 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota. Untuk lebih fokusnya masalah penelitian ini dikaji pada pengaruh permainan bola kecil terhadap hasil kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dikemukakan di atas maka dirumuskan sebagai berikut: Apakah permainan kecil berpengaruh terhadap hasil kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota, dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan bola kecil terhadap hasil kebugaran jasmani siswa SDN 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat dimanfaatkan:

1. Bagi penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Pendidikan sarjana strata satu (S1) pada Departemen Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi sekolah SDN 02 Batu Payuang Kabupaten Lima Puluh Kota, sebagai bentuk program Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi departemen sebagai bahan bacaan oleh mahasiswa di perpustakaan.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan penelitian berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar kebugaran jasmani siswa pada kelas eksperimen. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 10,36 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 2,015. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani, diantaranya :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai hasil belajar kebugaran jasmani kurang dapat meningkatkan dengan metode latihan modifikasi permainan kecil.
2. Bagi pelatih, dengan mengetahuinya pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap hasil belajar kebugaran jasmani hendaknya guru dapat meningkatkan latihan yang diberikan dapat terserap dengan baik dan mudah dipahami. Selain itu metode latihan modifikasi permainan kecil dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Anak, P., & Dasar, S. (2020). (education research and development (R & D), 4(4), 47–60.
- Arifudin, O. (2020). Peranan Konseling Dosen Wali Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*.
- Audistiana, A. (2017). Pelanggan Terhadap Loyalitas Wisatawan. *Jurnal Manajemen*, 3(3), 26–38.
- Cakrawati, D. K. (2023). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis Web di kelas IV SD*, 19(2), 17–28.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 濟無No Title No Title No Title, 167–186.
- Deswandi, & Oktaviani, R. (2022). *Kurikulum dan Perencanaan Pembelajaran*. Padang.
- Dinarta, bayu mahardika. (2021). Penggunaan Modifikasi Permainan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 10 Pada Mata Pelajaran Pjok Di Smk Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1, 33–43.
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas Model Teaching Games for Understanding Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 50. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15350>
- Julia Nengsih, S., & Yulsyofriend, Y. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Bahan Sisa Kantong Plastik dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Pembina 01 Linggo Sari Baganti. *Jurnal Family Education*, 2(3), 252–259. <https://doi.org/10.24036/jfe.v2i3.64>
- Muhammad Zaki, D. M. S. (2021). JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 2, No.2, Mei 2022. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 2(1), 71–81.
- Nasar, A., Hadi Saputra, D., Rifan Arkaan, M., Bimo Ferlyando, M., Teguh Andriansyah, M., & Dena Pangestu, P. (2024). Uji Prasayat Analisis. *EBI: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(6), 786–799.