

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MELALUI PENERAPAN
MODIFIKASI PERMAINAN PADA SISWA KELAS VIII.3
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 14 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**PUTRI ANANDA
22086095**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Penerapan
Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas VIII.3 Sekolah
Menengah Pertama Negeri 14 Padang

Nama : Putri Ananda

NIM : 22086095

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

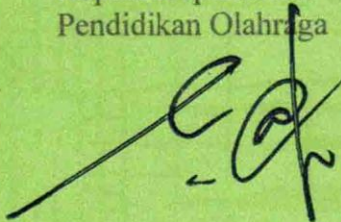
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

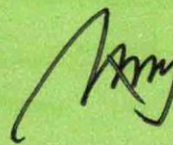
Disetujui oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Prof. Dr. Khairuddin, M. Kes, AIFO.
NIP. 19630104 199001 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Penerapan
Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas VIII.3 Sekolah
Menengah Pertama Negeri 14 Padang

Nama : Putri Ananda

NIM : 22086095

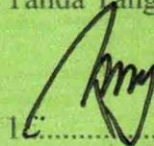
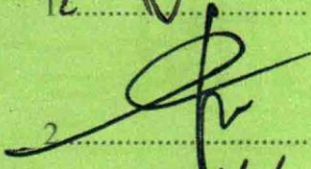
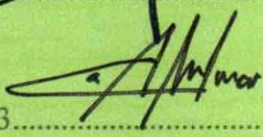
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Khairuddin, M. Kes, AIFO.	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Damrah, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Penerapan Modifikasi Permainan pada Siswa Kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang”, adalah asli 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 dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam 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



Putri Ananda
NIM. 22086095

ABSTRAK

Putri Ananda. 2026. Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Penerapan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII.3 Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi metode pembelajaran, rendahnya keterlibatan siswa, serta keterbatasan sarana dan prasarana. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar PJOK melalui penerapan modifikasi permainan pada siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari dua pertemuan. Subjek penelitian berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes hasil belajar (Asesmen Pengetahuan), dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Pada siklus I, rata-rata nilai siswa meningkat dari 71,8 menjadi 77,06 dengan persentase peningkatan 5,3%. Pada siklus II, rata-rata nilai meningkat dari 80 menjadi 88,2 dengan persentase peningkatan 8,2%. Selain itu, persentase ketuntasan belajar siswa juga mengalami peningkatan pada setiap siklus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK serta mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

Kata Kunci: Meningkatkan pembelajaran PJOK, Modifikasi, Permainan, Hasil Belajar, SMP 14 Padang

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Penerapan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII.3 SMP N 14 Padang”. Meskipun masih banyak kekurangannya atau masih jauh dari kesempurnaan. Shalawat dan salam dikirimkan kepada Allah SWT, semoga dilimpahkan-Nya kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan perkuliahan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu sudah semestinya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T, Ph. D. Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Prof. Dr. Khairuddin, M. Kes, AIFO, pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd, Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd, dan Ibuk Lucy Oktavani M.Pd dosen penguji yang telah membantu dan memberikan masukan, arahan, koreksi dan motivasi serta penyempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada seluruh warga SMP N 14 Padang terutama Kelas VIII.3 sebagai tempat dan sampel penelitian.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada cinta pertama yang tidak pernah pudar Ayah, Ibu, dan Kakak tercinta yang selalu menjadi alasan penulis mampu bertahan sejauh ini. Terima kasih untuk cinta yang tidak pernah meminta balasan, doa yang diam-diam mengetuk langit setiap malam, dan pelukan hangat yang selalu membuat penulis merasa pulang meski dunia terasa begitu melelahkan. Di setiap proses yang penuh air mata dan lelah, ada kasih keluarga yang selalu memeluk penulis tanpa suara.
9. Teman seperjuangan dengan NIM 22086096, 22086388, 22086391, 22086022, 22086221, 22086094, 22086156 terima kasih telah menjadi rumah di tengah lelah, penyemangat di saat hampir menyerah, dan saksi dari setiap proses yang tidak selalu mudah. Bersama kalian, perjalanan ini

bukan hanya tentang menyelesaikan skripsi, tetapi juga tentang belajar bertahan, tumbuh, dan saling menguatkan. Semoga setiap langkah yang pernah kita perjuangkan bersama menjadi awal dari masa depan yang indah.

10. Dan terakhir untuk wanita kecil yang cantik dan kuat, Putri Ananda terima kasih telah mampu bertahan dan berjuang melewati setiap proses yang tidak mudah selama penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap kuat di tengah rasa lelah, tekanan, kecewa, dan hari-hari yang penuh keraguan, namun tetap memilih untuk melangkah dan tidak menyerah. Semua air mata, usaha, doa, dan perjuangan yang telah dilalui akhirnya membawa penulis sampai pada titik ini. Skripsi ini bukan hanya tentang sebuah pencapaian, tetapi juga menjadi bukti bahwa penulis mampu melewati setiap proses dengan penuh ketulusan dan kekuatan.

Dalam penelitian skripsi ini tidak luput dari tantangan dan hambatan yang peneliti temukan, namun berkat dorongan, bimbingan, dari semua pihak di atas peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi peneliti pribadi, sebagai pedoman untuk meningkatkan wawasan ilmu pengetahuan dan memperluas cakrawala berpikir.

Padang, April

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vix
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikan Masalah.....	4
C. Fokus Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	7
2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	9
3. Modifikasi permainan	11
4. Modifikasi permainan Kebugaran Jasmani(Kelincahan dan Kekuatan Otot)	12
5. Modifikasi permainan Kebugaran Jasmani(Kecepatan dan Keseimbangan)	15
6. Hasil Belajar	18
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Pertanyaan Peneliti.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu	27

C. Subjek Penelitian	27
D. Prosedur Penelitian.....	28
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV RENCANA PELAKSANAAN TINDAKAN.....	35
A. Deskripsi Data Penelitian	35
1. Data Awal Penelitian	35
2. Data Siklus 1	35
3. Data Siklus 2	42
B. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	55
DOKUMENTASI	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Modifikasi Permainan Lari Estafet <i>Cone</i>	13
2. Modifikasi Permainan Sit-Up Estafet	14
3. Modifikasi Permainan Lari Zig-zag	16
4. Modifikasi Permainan <i>Cone</i> Terbang	17
5. Alur Penelitian Tindakan	28
6. Diagram Peningkatan Hasil Belajar Siklus1	41
7. Diagram Peningkatan Hasil Belajar Siklus 2	45
8. Diagram Peningkatan Hasil Belajar Pertemuan Pertama- Pertemuan Keempat	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian	28
2. Kisi-Kisi Soal Posstes.....	32
3. Hasil Belajar Siklus 1	40
4. Hasil Belajar Siklus 2	45
5. Hasil Belajar Pertemuan Pertama- Pertemuan Keempat	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Modul Ajar Siklus 1	55
2. Modul Ajar Siklus 2	61
3. Posstest Siklus 1 Pertemuan 1	67
4. Posstest Siklus 1 Pertemuan 2	69
5. Posstest Siklus 2 Pertemuan 3	71
6. Posstest Siklus 2 Pertemuan 4	73
7. Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa Siklus 1	75
8. Lembar Observasi Aktifitas Belajar Siswa Siklus 2	76
9. Rekapitulasi Hasil Belajar Posttest Siklus 1 dan Siklus 2	77
10. Surat Balasan Observasi	79
11. Surat Izin Penelitian	80
12. Surat Balasan Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pondasi penting dalam membangun sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, guru memiliki peran sentral dalam memastikan keberhasilan proses pembelajaran. Guru tidak hanya bertanggung jawab dalam mentransfer pengetahuan, tetapi juga dalam membentuk sikap dan keterampilan peserta didik, menjadikan mereka individu yang utuh.

Penelitian menunjukkan bahwa guru yang efektif mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, memotivasi siswa, dan menggunakan strategi pembelajaran yang beragam untuk memenuhi kebutuhan siswa yang beragam (Darling-Hammond et al., 2020: 97–140).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menguasai keterampilan

gerak dasar, mengembangkan sikap sportif, disiplin, kerja sama, serta menumbuhkan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Dengan kata lain, PJOK tidak hanya menekankan pada aspek fisik, tetapi juga aspek psikomotor, afektif, dan kognitif secara terpadu.

Namun dalam praktiknya, proses pembelajaran PJOK di sekolah masih menghadapi sejumlah tantangan. Salah satu kendala yang cukup dominan adalah rendahnya hasil belajar siswa, baik dalam aspek keterampilan gerak maupun pemahaman konsep yang diajarkan. Kondisi ini juga ditemukan di SMP Negeri 14 Padang, khususnya pada siswa kelas VIII.3. (Kemdikbud 2021: 4), Pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional.

Dengan demikian, PJOK memiliki peran strategis dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Modifikasi permainan merupakan strategi pembelajaran inovatif yang mengadaptasi permainan tradisional atau olahraga formal agar lebih sederhana, aman, dan menarik bagi siswa, tanpa mengurangi tujuan pembelajaran (Graham, 2019:20-35).

Modifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK terbukti dapat meningkatkan partisipasi siswa serta mengembangkan keterampilan motorik dan aspek sosial dalam pembelajaran (Pasaribu, 2024:1–3) suasana yang menyenangkan, menantang, dan partisipatif, sehingga siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sutapa (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif hendaknya dirancang dengan memperhatikan kebutuhan, kemampuan, serta minat siswa agar

kegiatan jasmani dapat memberikan pengalaman belajar yang positif dan bermakna. Melalui pendekatan pembelajaran yang kreatif, siswa diharapkan dapat berpartisipasi aktif dan mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Rendahnya hasil belajar PJOK tersebut tidak terlepas dari beberapa faktor penyebab. Pertama, metode pembelajaran yang digunakan guru cenderung masih bersifat konvensional, yaitu penekanan pada instruksi dan latihan berulang tanpa variasi yang menarik bagi siswa. Kedua, penggunaan pembelajaran masih terbatas, sehingga suasana belajar kurang interaktif dan menyenangkan.

Melalui modifikasi permainan, siswa tidak hanya berlatih keterampilan gerak, tetapi juga belajar tentang kerja sama, strategi, tanggung jawab, sportivitas, dan kreativitas. Namun, praktik pembelajaran PJOK di beberapa sekolah masih cenderung menggunakan metode tradisional yang bersifat monoton, sehingga menyebabkan rendahnya partisipasi siswa dan keterbatasan pencapaian hasil belajar (Samsudin, 2018:45).

Kondisi ini mengindikasikan perlunya strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan, agar siswa dapat belajar dengan efektif tanpa kehilangan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang di laksanakan pada tanggal 3 oktober – 5 oktober 2025 didapatkan rata rata hasil belajar peserta didik 72,54, yang di antaranya 21 dari 34 siswa dari kelas VIII.3 yang tidak mencapai kriteria KKM yaitu 80, jumlah presentase siswa yang nilainya hasil belajar mencapai asesmen yaitu 36,36% dan presentasi siswa yang nilainya tidak mencapai asesmen kompetensi minimum yaitu 63,63% .

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan perbaikan dalam proses pembelajaran PJOK di SMP Negeri 14 Padang, khususnya kelas VIII.3 Guru perlu berperan aktif dalam mengembangkan pembelajaran yang inovatif agar dapat mengatasi permasalahan rendahnya hasil belajar. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul: “Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Penerapan Modifikasi permainan pada Siswa Kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang.”

B. Identifikan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang muncul dalam pembelajaran PJOK di kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang, yaitu:

1. Hasil belajar PJOK siswa
2. Modifikasi permainan
3. Keterampilan gerak dan motorik siswa
4. Motivasi dan minat siswa

5. Sarana dan Prasarana
6. Metode Pembelajaran
7. Kompetensi Guru

C. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas Penelitian ini Adalah sebagai berikut: Meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui penerapan modifikasi permainan pada siswa Kelas VIII.3 SMPN 14 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penerapan modifikasi permainan dalam meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang?
2. Bagaimana peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan modifikasi permainan terhadap pembelajaran PJOK?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dilaksanakan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang. Penelitian ini diarahkan untuk mengetahui sejauh mana penerapan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan efektif.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini disusun sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan permasalahan yang dikaji. Yaitu meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas VIII.3 SMPN 14 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Guru PJOK, Memberikan alternatif metode pembelajaran yang lebih menarik, kreatif, dan bermakna untuk meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa.
2. Bagi Siswa, Membantu siswa belajar sambil bermain melalui kegiatan fisik yang menyenangkan, sehingga meningkatkan partisipasi aktif, keterampilan motorik, dan pemahaman konsep PJOK.
3. Bagi Sekolah, Menjadi bahan pertimbangan dalam peningkatan kualitas pembelajaran PJOK serta dalam penyediaan sarana pendukung modifikasi permainan
4. Manfaat bagi Peneliti Lain, Menjadi referensi dan dasar perbandingan bagi penelitian lanjutan yang ingin mengkaji efektivitas modifikasi permainan atau model pembelajaran aktif lainnya dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mampu meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang.

Peningkatan hasil belajar tersebut terlihat dari setiap siklus yang dilakukan. Pada siklus I, rata-rata hasil belajar siswa mengalami peningkatan dari pertemuan pertama sebesar 71,8 menjadi 77,06 pada pertemuan kedua dengan persentase peningkatan sebesar 5,3%. Meskipun sudah menunjukkan adanya peningkatan, masih terdapat beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II.

Pada siklus II, peningkatan hasil belajar siswa terlihat lebih signifikan. Rata-rata nilai siswa meningkat dari 80 pada pertemuan ketiga menjadi 88,2 pada pertemuan keempat dengan persentase peningkatan sebesar 8,2%. Selain itu, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar juga meningkat secara signifikan, di mana pada akhir siklus II sebagian besar siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Penerapan modifikasi permainan tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi juga meningkatkan keaktifan, motivasi, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih antusias, aktif bergerak, dan mampu bekerja sama dalam kelompok.

Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, interaktif, dan bermakna. Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian tersebut, dapat

disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK siswa kelas VIII.3 SMP Negeri 14 Padang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, pembelajaran dengan modifikasi permainan dapat dijadikan alternatif untuk diterapkan. Hal ini dikarenakan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi siswa melalui penyederhanaan permainan.

Pembelajaran modifikasi permainan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan juga dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi sarana dan prasarana yang kurang mendukung disekolah sehingga tujuan pembelajaran tersampaikan

.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin. (2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Bahagia, Y., & Suherman, A. (2000). Modifikasi permainan dan olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto. (2022). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Breed, R., Neira-Navarrete, M., & et al. (2024). Modified games and tactical learning in physical education: Implications for student competence. *Journal of Physical Education Research*, 13(1), 45–58.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.
- Depdiknas. (2006). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Djaali. (2011). Psikologi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara. Fitriani. (2016). Belajar dan pembelajaran: Teori dan praktik di sekolah. Bandung: Alfabeta.
- Fu'ad, S. N., Khoir, N. M., Setiawan, S., & Rohmawati, A. (2019). Upaya meningkatkan minat belajar siswa melalui metode reward and punishment di MTs. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 1(2), 160–178.
- Gusmarni, R., & Rahman, R. (2024). Penerapan metode reward dan punishment untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 7392–7402.
- Hapnita, D., Khairuddin, & Atradinal. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 4(2), 2175–2183.
- Husdarta. (2017). Filsafat pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta Irwandi. (2019). Teori pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Padang: UNP Press.
- Kurniawati. (2021). Peningkatan kedisiplinan melalui metode reward dan punishment pada siswa kelas 2 SDN Keputran. *Foundasia*, 12(1), 9–19.

- Lardika, R. A., Nugroho, T., Nasution, J. G. R., Rusma, D., Al, K., Nasution, R., & Fadilla, R. (2025). Penerapan permainan tradisional untuk mengatasi kejenuhan belajar PJOK. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2).
- Luthan, F. (1988). *Educational psychology: Classroom behavior and learning*. New York: McGraw-Hill.
- Made, W. (2009). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mahendra, I. (2021). Pendidikan jasmani untuk pengembangan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(3), 112–123.
- Manoppo, Y. K. (2016). Penerapan metode reward dan punishment pada mapel PAI dalam meningkatkan prestasi belajar siswa di kelas I SD Islam Al-Azhar 43 Gorontalo. *Irfani (e-Journal)*, 12(1), 36–53.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis karakter di sekolah menengah*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Neira-Navarrete, M., Breed, R., & et al. (2024). The effects of modified invasion games on students' perceived competence and motor performance. *European Physical Education Review*, 30(1), 55–70.
- Prastiwi, D. P., Sundawa, D., & Muthaqin, D. I. (2024). Peran reward dan punishment dalam meningkatkan minat belajar siswa pada mata pelajaran IPS di kelas VIII SMP Negeri 17 Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 103–113.
- Putra, F. P., Supriyadi, & Sanusi, A. (2024). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa SMP melalui penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(2).
- Rosdiani. (2019). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis pembelajaran aktif*. Bandung: Alfabeta.
- Sabita, A., & Hartati, S. C. Y. (2024). Pengaruh penerapan modifikasi permainan softball terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Samsudin. (2008). *Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani adaptif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Press.

- Sukadiyanto. (2017). Teori dan praktik pendidikan jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudjana, N. (2016). Penilaian hasil proses belajar mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutapa, I. N. (2020). Inovasi pembelajaran PJOK berbasis aktivitas jasmani menyenangkan. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 6(2), 45–53.
- Sutrisno Hadi. (1987). Statistik untuk penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wahyudi, M. A., & Hartati, S. C. Y. (2024). Pengaruh modifikasi permainan softball dalam peningkatan keterampilan gerak motorik dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1).
- Mayke S. Tedjasaputra. 2001. Bermain, Mainan, dan Permainan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Winarno. (2001). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Winarno. (2007). Modifikasi olahraga sekolah dasar. Bandung: Alfabeta.
- Yoyo, B., & Suherman, A. (2000). Pembelajaran pendidikan jasmani: Pendekatan keterampilan dan permainan. Jakarta: Depdiknas.
- Widayati. A. 2008. ' Penelitian Tindakan Kelas' *Jurnal Pendidikan Akutansi Indonesia*, VI(1), PP. 87-93.
- Khairuddin, K. 2014. *The influence of modified games and confensional learning models and the physical fitness of junior high school students*. *Asian Social Science*, 10(5), 136.
- Arif, M., & Hartati, S. C. Y. 2016. Sasminta Christina Yuli Hartati Pengertian Modifikasi Permainan Esensi Modifikasi adalah Menganalisa Sekaligus. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4, 185-193.
- Atradinal, A. 2017. Hubungan Motivasi Kerja dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. Volume 2 no 02, 112-119.
- Ega Trisna Rahayu, 2013. *Stategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Purnama, A. D., & Lubay, L. H. (2018) *Journal Of Teaching Physical Education in Elementary School Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain*

Melalui Penerapan Modifikasi Alat Dalam Permainan Bola Kecil. *Journal Of Theaching Physical Education in Elementary School*, 1(2). 10-16.

- Mustafa, P. S. 2021. Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* , 5`1), 184-195 .
- Mustafa, P. S. & DwiYogono, W.D. 2020. Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. Jakarta: *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan* , 3(2), 25-30.
- Kemdikbud. 2022. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Fase A – Fase F. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
- Wiarto, G. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subhan, A. (2024). Identifikasi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Kebugaran jasmani dan VO2Max diukur melalui lari multistap.
- Rizakky, S. (2014). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa pencak silat dan non pencak silat di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Anggesha, F. (2015). Perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 dan 1 Magetan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Subhan, A. (2024). Identifikasi kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Kebugaran jasmani dan VO2Max diukur melalui lari multistap.
- Rizakky, S. (2014). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa pencak silat dan non pencak silat di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Anggesha, F. (2015). Perbandingan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 dan 1 Magetan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., & Himawan, A. (2025). PJOK learning model on pencak silat material: Literatur review. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.