



Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Modifikasi Permainan Kecil Di Unit Pelaksana Teknis Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar

Tomi Afrian, Asep Sujana Wahyuri, Willadi Rasyid, Jonni

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

tomiafrian17@gmail.com, asepswpo@fik.unp.ac.id, willadirasyid@fik.unp.ac.id,

drs.jonni.mpd@gmail.com,

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Modifikasi Permainan Kecil

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar yang masih rendah. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan melalui modifikasi permainan kecil di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari setiap kelas VII, VIII, dan IX yaitu 24 orang. Teknik analisis data menggunakan teknik uji t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} = 10,9 > t_{tabel} = 1,72$. Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* = 15,08 dan nilai *posttest* = 16,50, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest* maka terjadi peningkatan sebesar 1,42 atau 5,9%

Keywords : *Physicel Fitness, small game modification.*

Abstrack : *The problem with this study is the level of physical fitness of learners State primary school 3 batusangkar low. The purpose with this study is to know the learner's physical fitness is deep physical education of exercise and health through small game modification in the country's first high school 3 Batusangkar. This kind of research is an experiment. The population in this study are all students from the country's first high school of 3 batusangkar. The sample in this study is 10% of every class vii, viii, and ix being 24 people. Data analysis techniques using t-test techniques. Based on data analysis and the foregoing discussions previously, it could be argued that the effects of game modification are on small to the improved physical fitness of middle school students First land 3 batusangkar, this is proved by $t_{hitung} = 10.9 > t_{table} = 1.72$. Judging from *pretest* average = 15.08 and *posttest* value = 16.50, because of value the average *posttest* is greater than the *pretest* average, and there is an increase at 1.42 or 5.9%*

PENDAHULUAN

Olahraga berdasarkan etimologi berasal dari 2 kata, yakni olah dan raga yang merupakan aktivitas gerak badan, dimana dalam lingkup olahraga ini kita mengetahui bahwa dengan berolahraga kita bisa mendapatkan berbagai manfaat seperti meningkatkan kesehatan, menghindari stres, dan meraih prestasi. Selain itu dengan berolahraga kita juga bisa mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, apabila kita melakukannya secara teratur dan dalam durasi waktu tertentu.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 10, menyatakan bahwa Masyarakat mempunyai hak untuk berperan serta dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan keolahragaan. Selain itu dalam Pasal 23 terdapat pernyataan bahwa Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Voli sendiri juga merupakan salah satu permainan bola besar yang mana dalam permainan terdiri dari 2 tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain

yang area permainannya dipisahkan oleh net. Adapun menurut Barbara L.Viera (2000) bola voli di mainkan oleh dua tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan yang berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola kearah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Seseorang tidak akan mengikuti kegiatan olahraga voli apabila mereka tidak mempunyai keinginan atau minat terhadap kegiatan olahraga voli tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Lukmanul Hakim, (2009), Minat merupakan perhatian yang bersifat khusus, Siswa yang menaruh minat pada suatu mata pelajaran, perhatiannya akan tinggi dan minatnya berfungsi sebagai pendorong yang kuat untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa kaitan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Bisa di artikan bahwa minat dalam olahraga voli adalah suatu rasa ketertarikan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kegiatan olahraga voli, sehingga orang tersebut mengikuti kegiatan olahraga voli dengan senang hati, tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun.

Di Nagari Sungai Janiah Kabupaten Solok, juga terdapat kegiatan olahraga voli yang rutin diikuti oleh

anak nagari di setiap sore nya. Bahkan beberapa tahun yang lalu voli merupakan kegiatan olahraga yang paling populer sehingga pemuda-pemudi setempat sering mengadakan turnamen voli antar nagari.

Namun jika dibandingkan dengan 2 tahun belakangan ini, kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah sendiri sangat berbanding terbalik dari beberapa tahun yang lalu, seperti rutinitas mengikuti kegiatan olahraga voli tiap sore yang berjalan tidak lancar. Apalagi pada tahun 2019 Indonesia dilanda dengan wabah Covid-19 yang menyebabkan adanya Pemberlakuan Perbatasan Kegiatan Masyarakat, yang menyebabkan pemberhentian aktivitas untuk beberapa kegiatan di nagari Sungai Janiah guna menghindari kerumunan di masyarakat sehingga juga berdampak pada kegiatan olahraga voli, dikarenakan masyarakat yang takut untuk berkerumunan.

Terlepas dari hal tersebut, pada tahun 2020, antusias anak nagari akan kegiatan olahraga voli mulai kembali aktif dan banyak anak yang mengikuti kegiatan olahraga voli setiap sore, sehingga dari tinjauan yang peneliti lakukan semenjak bulan April 2020 hingga September 2021 beberapa anak nagari yang rutin mengikuti kegiatan voli setiap sore, kembali mengikuti turnamen di daerah Salayo dan Nagari Talang.

Dan berdasarkan pantauan peneliti, semenjak bulan September 2021 hingga Desember 2021, kegiatan olahraga voli kembali sepi diikuti oleh

anak di nagari Sungai Janiah. Beberapa penyebabnya menurut sudut pandang peneliti adalah yang pertama, tidak adanya penyelenggaraan turnamen voli putra/putri antar nagari di nagari Sungai Janiah sendiri, sehingga menyebabkan minat anak Nagari sungai janiah terhadap kegiatan voli sedikit berkurang dikarenakan salah satu pandangan mereka adalah kegiatan ini hanya untuk bersenang-senang dan hanya untuk mengisi waktu luang saja. Tetapi jika ada penyelenggaraan turnamen voli di nagari tersebut mungkin anak di nagari sungai janiah banyak yang berkeinginan untuk mengikuti kegiatan voli setiap sore, dikarenakan mereka bisa ikut serta dalam turnamen tersebut dan bisa membela tim atau nagari nya.

Kemudian penyebab selanjutnya menurut peneliti adalah Game Online, dengan adanya Game Online pada saat sekarang ini mereka lebih cenderung untuk bermain game ketimbang untuk mengikuti kegiatan voli setiap sore. Salah satunya Game Higgs Domino, seperti yang kita ketahui bahwa Higgs Domino merupakan salah satu game online yang populer dan banyak peminatnya karena game ini bisa menghasilkan uang apabila kita memenangkan permainan ini. Oleh karena itu tidak banyak lagi dari anak nagari Sungai Janiah yang mengikuti kegiatan voli setiap sore.

Faktor selanjutnya yang menyebabkan kurangnya minat anak sungai janiah terhadap kegiatan olahraga voli menurut sudut pandang peneliti yaitu lingkungan, letak lapangan voli

juga termasuk cukup jauh dari rumah masyarakat, yang mana jarak lokasi dari lingkungan masyarakat berkisar 400-500 m, dan menurut peneliti lokasi lapangan permainan bola voli ini kurang strategis karena jauh dari tempat tinggal warga. Kemudian faktor yang terakhir yaitu fasilitas, lapangan Voli di Nagari Sungai Janiah bisa dikatakan cukup baik, yang mana lapangannya yang cukup luas, jumlah bola yang memadai, tetapi terdapat satu kekurangan yaitu hanya terdapat 1 lapangan voli dan juga kurang terawat.

Dengan popularnya kegiatan voli di nagari Sungai Janiah dari beberapa tahun yang lalu, maka seharusnya dari tahun ke tahun kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah ini hendaknya semakin populer dan banyak anak di nagari tersebut yang mengikuti kegiatan voli setiap sorenya. Tetapi kenyataannya bertolak belakang yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu sehingga aktivitas kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah berjalan tidak lancar.

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap minat anak nagari terhadap kegiatan olahraga voli di kenagarian Sungai Janiah Kabupaten Solok. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini, semoga pihak yang bersangkutan dapat meningkatkan kegiatan olahraga voli di nagari tersebut.

Olahraga berdasarkan etimologi berasal dari 2 kata, yakni olah dan raga yang merupakan aktivitas

gerak badan, dimana dalam lingkup olahraga ini kita mengetahui bahwa dengan berolahraga kita bisa mendapatkan berbagai manfaat seperti meningkatkan kesehatan, menghindari stres, dan meraih prestasi. Selain itu dengan berolahraga kita juga bisa mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar, apabila kita melakukannya secara teratur dan dalam durasi waktu tertentu.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 10, menyatakan bahwa Masyarakat mempunyai hak untuk berperan serta dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan keolahragaan. Selain itu dalam Pasal 23 terdapat pernyataan bahwa Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Voli sendiri juga merupakan salah satu permainan bola besar yang mana dalam permainan terdiri dari 2 tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net. Adapun menurut Barbara L.Viera (2000) bola voli di mainkan oleh dua tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan yang

berukuran 30 kaki (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Seseorang tidak akan mengikuti kegiatan olahraga voli apabila mereka tidak mempunyai keinginan atau minat terhadap kegiatan olahraga voli tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Lukmanul Hakim, (2009), Minat merupakan perhatian yang bersifat khusus, Siswa yang menaruh minat pada suatu mata pelajaran, perhatiannya akan tinggi dan minatnya berfungsi sebagai pendorong yang kuat untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan hal tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa kaitan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Bisa diartikan bahwa minat dalam olahraga voli adalah suatu rasa ketertarikan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kegiatan olahraga voli, sehingga orang tersebut mengikuti kegiatan olahraga voli dengan senang hati, tanpa adanya unsur paksaan dari pihak manapun.

Di Nagari Sungai Janiah Kabupaten Solok, juga terdapat kegiatan olahraga voli yang rutin diikuti oleh anak nagari di setiap sore nya. Bahkan beberapa tahun yang lalu voli merupakan kegiatan olahraga yang paling populer sehingga pemuda-

pemudi setempat sering mengadakan turnamen voli antar nagari.

Namun jika dibandingkan dengan 2 tahun belakangan ini, kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah sendiri sangat berbanding terbalik dari beberapa tahun yang lalu, seperti rutinitas mengikuti kegiatan olahraga voli tiap sore yang berjalan tidak lancar. Apalagi pada tahun 2019 Indonesia dilanda dengan wabah Covid-19 yang menyebabkan adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, yang menyebabkan pemberhentian aktivitas untuk beberapa kegiatan di nagari Sungai Janiah guna menghindari kerumunan di masyarakat sehingga juga berdampak pada kegiatan olahraga voli, dikarenakan masyarakat yang takut untuk berkerumunan.

Terlepas dari hal tersebut, pada tahun 2020, antusias anak nagari akan kegiatan olahraga voli mulai kembali aktif dan banyak anak yang mengikuti kegiatan olahraga voli setiap sore, sehingga dari tinjauan yang peneliti lakukan semenjak bulan April 2020 hingga September 2021 beberapa anak nagari yang rutin mengikuti kegiatan voli setiap sore, kembali mengikuti turnamen di daerah Salayo dan Nagari Talang.

Dan berdasarkan pantauan peneliti, semenjak bulan September 2021 hingga Desember 2021, kegiatan olahraga voli kembali sepi diikuti oleh anak di nagari Sungai Janiah. Beberapa penyebabnya menurut sudut pandang peneliti adalah yang pertama, tidak adanya penyelenggaraan turnamen voli

putra/putri antar nagari di nagari Sungai Janiah sendiri, sehingga menyebabkan minat anak Nagari sungai janiah terhadap kegiatan voli sedikit berkurang dikarenakan salah satu pandangan mereka adalah kegiatan ini hanya untuk bersenang-senang dan hanya untuk mengisi waktu luang saja. Tetapi jika ada penyelenggaraan turnamen voli di nagari tersebut mungkin anak di nagari sungai janiah banyak yang berkeinginan untuk mengikuti kegiatan voli setiap sore, dikarenakan mereka bisa ikut serta dalam turnamen tersebut dan bisa membela tim atau nagari nya.

Kemudian penyebab selanjutnya menurut peneliti adalah Game Online, dengan adanya Game Online pada saat sekarang ini mereka lebih cenderung untuk bermain game ketimbang untuk mengikuti kegiatan voli setiap sore. Salah satunya Game Higgs Domino, seperti yang kita ketahui bahwa Higgs Domino merupakan salah satu game online yang populer dan banyak peminatnya karena game ini bisa menghasilkan uang apabila kita memenangkan permainan ini. Oleh karena itu tidak banyak lagi dari anak nagari Sungai Janiah yang mengikuti kegiatan voli setiap sore.

Faktor selanjutnya yang menyebabkan kurangnya minat anak sungai janiah terhadap kegiatan olahraga voli menurut sudut pandang peneliti yaitu lingkungan, letak lapangan voli juga termasuk cukup jauh dari rumah masyarakat, yang mana jarak lokasi dari lingkungan masyarakat berkisar 400-500 m, dan menurut peneliti lokasi lapangan

permainan bola voli ini kurang strategis karena jauh dari tempat tinggal warga. Kemudian faktor yang terakhir yaitu fasilitas, lapangan Voli di Nagari Sungai Janiah bisa dikatakan cukup baik, yang mana lapangannya yang cukup luas, jumlah bola yang memadai, tetapi terdapat satu kekurangan yaitu hanya terdapat 1 lapangan voli dan juga kurang terawat.

Dengan popularnya kegiatan voli di nagari Sungai Janiah dari beberapa tahun yang lalu, maka seharusnya dari tahun ke tahun kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah ini hendaknya semakin populer dan banyak anak di nagari tersebut yang mengikuti kegiatan voli setiap sorenya. Tetapi kenyataannya bertolak belakang yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu sehingga aktivitas kegiatan olahraga voli di nagari Sungai Janiah berjalan tidak lancar.

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap minat anak nagari terhadap kegiatan olahraga voli di kenagarian Sungai Janiah Kabupaten Solok. Dengan harapan setelah diadakannya penelitian ini, semoga pihak yang bersangkutan dapat meningkatkan kegiatan olahraga voli di nagari tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik Sekolah

Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 10% dari setiap kelas VII, VIII, dan IX di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. tidak tepat. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen atau alat pengumpulan data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa tes, yaitu: lari cepat, gantung angkat tubuh, (*pull up*), baring duduk (*sit up*), lompat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak jauh. Tes kebugaran jasmani Indonesia di gunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilakukan secara berurutan, terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butiran tes ke butiran tes berikutnya.

Setelah seluruh data hasil penelitian atau pengumpulan data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan pengolahan data dan analisis data. Untuk mengolah data tersebut maka diperlukan beberapa rumus statistik seperti yang terdapat dalam buku teori statistika untuk menjawab masalah penelitian yang diajukan sehingga dapat tercapai tujuan penelitian yang diharapkan oleh penulis. peneliti menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

T = Harga uji t yang dicari

$\bar{X}_1 \bar{X}_1$ = Mean sampel ke 1

$\bar{X}_2 \bar{X}_2$ = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

n = Jumlah pasangan sampel

Dk = Derajat kebebasan (dk) = N-1

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

HASIL

1. Deskripsi tes awal (*pretest*) kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

Berdasarkan analisis data tes awal (*pretest*) kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar dengan jumlah sampel 24 orang diperoleh nilai minimum 12, nilai maksimum 13, rata-rata 15,08 dan standar deviasi 1,909. Untuk lebih jelas, hasil sebaran data tes awal (*pretest*) dapat dilihat pada tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dibawah ini:

Tabel 1. Norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) tes awal (*pretest*) Putra/putri

No	Jumlah nilai	Pretest		Klasifikasi kebugaran jasmani
		Frekuensi		
		Absolut	Relatif	
1	22-25	0	0	Baik sekali (BS)
2	18-21	3	12,5	Baik (B)

3	14-17	16	66,7	Sedang (S)
4	10-13	5	20,8	Kurang (K)
5	5-9	0	0	Kurang sekali (KS)
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari analisis data tes awal (*pretest*), dari 24 sampel tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali (BS), 3 sampel memiliki kebugaran jasmani kategori baik (B), 16 sampel memiliki kebugaran jasmani kategori sedang (S), 5 sampel memiliki kebugaran jasmani kategori kurang (K), dan tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali (SK).

2. Deskripsi tes akhir (*posttest*) kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

Berdasarkan analisis data akhir (*posttest*) kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar dengan jumlah sampel 24 orang diperoleh nilai minimum 19, nilai maksimum 20, rata-rata 16,50 dan standar deviasi 1,642. Untuk lebih jelas, hasil sebaran data akhir (*posttest*) dapat dilihat pada tabel norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) di bawah ini:

Tabel 2. Norma tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) tes akhir (*posttest*) Putra/putri

No	Jumlah nilai	Posttest		Klasifikasi kebugaran jasmani
		Frekuensi		
		Absolut	Relatif	
1	22-25	0	0	Baik sekali (BS)
2	18-21	5	20,8	Baik (B)
3	14-17	17	70,8	Sedang (S)
4	10-13	2	8,4	Kurang (K)
5	5-9	0	0	Kurang sekali (KS)
Jumlah		24	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari analisis data tes akhir (*posttest*), dari 24 sampel, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali (BS), 5 sampel memiliki kebugaran jasmani kategori baik (B), 17 sampel memiliki kebugaran jasmani kategori sedang (S), 2 sampel yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang (K), dan tidak ada yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali (KS).

A. Uji Persyaratan Analisis.

Hipotesisi penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis Uji t. sebelum dilakukan analisis Uji t, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov-simirnov*. Apabila nilai signifikan lebih

kecil dai 0,05, maka dikatakan normal dan apabila nilai signifikan lebbih kecil dari 0,05, maka di katakan tidak normal, uji dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Sig	Distribusi
1	Tes awal (pretest)	24	200	Normal
2	Tes akhir (posttest)	24	0,06	Normal

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok data memiliki nilai signifikan yang di peroleh lebih besar dari 0,05, maka kedua kelompok data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

B. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil di unit pelaksana tugas sekolah menengah pertama negeri 3 batusangkar. Uji hipotesis menggunakan *uji-t*. Berdasarkan uji tes awal (*pretest*) tes kebugaran jasmani di peroleh nilai rata-rata (mean) = 15,08, dan satandar deviasi = 1,909. Selanjutnya, dari tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai rata-rata (mean) = 16,50, dan standar deviasi = 1,642. Selanjutnya lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Uji-t pre Test dan Post Test modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik SMP N 3 Batusangkar.

Pretest-posttest	N	t _{hitung}	t _{tabel}	keterangan
Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	24	10,9	1,72	Signifikan

Hipotesis awal (Ho) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh modifikasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Hipotesis alternatif (Ha) mengatakan bahwa ada pengaruh modifikasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar. Kaidah yang digunakan untuk diketahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka (Ho) ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji t antara *pretes* dan *posttest* TKJI melalui modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar maka didapat t_{hitung} 10,9 sedangkan t_{tabel} 1,72, dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah

Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

Menurut Jonni, (2012) Modifikasi merupakan salah satu upaya dapat dilakukan para guru dan pengajar agar proses pembelajaran dapat dilakukan lebih mudah. Menurut Willadi, dkk (2016) 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. Menurut willadi, dkk (2019:13) permainan kecil merupakan segala bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku dalam penerapannya baik mengenai peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainan. Modifikasi permainan kecil merupakan penyederhanaan alat dan peraturan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik agar tujuan penyampaian materi dapat disampaikan oleh peserta didik lebih senang mengikuti pembelajaran. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui modifikasi permainan kecil, anak dapat memetik berbagai manfaat seperti perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan dan sosial emosional.

Berdasarkan penjelasan perlakuan modifikasi permainan kecil pada kelompok eksperimen diatas, maka terbukti nyata bahwa upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan kecil memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai uji t antara *pretes* dan *posttest* TKJI melalui modifikasi permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik yang memiliki $t_{hitung} 10,9 > t_{tabel} 1,72$, maka ada peningkatan yang signifikan. Di lihat dari nilai rata-rata, maka di peroleh nilai rata-rata *pretest* =15,08 dan nilai rata-rata *posttest* 16,50, karena nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari nilai rata-rata *pretest* maka terjadi peningkatan kebugaran jasmani sebesar 1,42 atau 5,9%, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh modifikasi permainan kecil terhadap kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batusangkar.

DAFTAR PUSTAKA

Abadiyah, R. (2016). Pengaruh budaya organisasi, kompensasi terhadap kepuasan kerja dan kinerja pegawai bank di Surabaya. *JBMP*

- (*Jurnal Bisnis, Manajemen dan Perbankan*), 2(1), 49-66.
- Anggraini, M., Kasiyun, S., & Mariati, P. (2021). Analisis Keberhasilan Peserta Didik dalam Pembelajaran Tematik melalui Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu: Journal of Elementary Education*, 5(5), 3010-3019.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bakhtiar, S., Khairuddin, K., & Afrian, H. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan, Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini. *Sporta Sainatika*, 4(2), 84-96.
- Elvira, S. N. (2021). *Peranan Penerapan Model Pembelajaran Numbered Head Together (Nht) Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa* (Doctoral Dissertation, FKIP UNPAS).
- Finalosa, F. (2014). Pengaruh Pemberian Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Minat Siswa Dalam Pembelajaran Bolabasket (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Babadan, Ponorogo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3).
- Gusril, S., & Rasyid, W. (2016) Modifikasi Olahraga Ke Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Pada Guru-Guru Penjaskes Di Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Sport Science*
- Handayani, F., Mistar, J., & Irwansyah, D. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 9-15.
- Ihsan, N. (2013). Pengaruh Media Pembelajaran (Video) Secara Global dan Elementer Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal pada Mahasiswa FIK UNP.
- Jonni, (2012), Modifikasi dan permainan kecil. Padang; Fakultas Ilmu Keolahragaan
- 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.
- Rosmawati, R., Zarwan, Z., Astuti, Y., Sari, D. N., Zulbahri, Z., & Erianti, E. (2022). E-module design of sport modification and cybergogy-based small games. *Linguistics and Culture Review*, 6, 264-274.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten

- Labuhan Batu Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58-67.
- Sepriadi, (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai: Sebagai Suatu Pengantar*. Depok; Bahan Ajar
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Wahyuni, D. (2020). Pendidikan Di Masa Pandemi Covid-19. *DIRASAT: Jurnal Studi Islam dan Peradaban*, 15(02), 111-117.
- Warda, O. U., Damrah, D., & Pitnawati, P. (2021). Pengaruh Disiplin Belajar, Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Peserta Didik pada Masa New Normal di SMP Negeri 2 Airpura. *Sport Science*, 21(2), 146-154.
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36-43
- Willadi, dkk, 2019. *Modifikasi Olahraga dan Permainan Tradisional*. Padang; Bahan Ajar
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86-91.