

## Analisis Kebugaran Jasmani Siswa dan Modifikasi Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek

**Tengku Imam Mahendra<sup>1</sup>, Hilmainur Syampurma<sup>2</sup>, Rosmawati<sup>3</sup>, Berto Apriyano<sup>4</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[tengkumahendra4474@gmail.com](mailto:tengkumahendra4474@gmail.com)<sup>1</sup>, [hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[bertoapriyano@fik.unp.ac.id](mailto:bertoapriyano@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0022>

**Kata Kunci** : Minat, Siswa, Modifikasi, Pembelajaran, PJOK, TKSI, Fase D.

**Abstrak** : Hasil observasi menunjukkan tidak adanya data valid mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Kamang Magek, dikarenakan guru PJOK maupun pihak sekolah belum memiliki rekaman data mengenai kebugaran jasmani siswa. Selain itu, terdapat tantangan nyata terkait rendahnya minat siswa terhadap materi kurikulum, sehingga guru melakukan modifikasi pembelajaran sebagai solusi inovatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekaligus mengukur efektivitas modifikasi pembelajaran PJOK di sekolah SMP Negeri 1 Kamang Magek. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa tes fisik dan kuesioner. Instrumen kebugaran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang meliputi *hand and eye coordination test*, *sit up test*, *standing board jump test*, *T-test*, dan *beep test*. Sampel penelitian terdiri dari 36 siswa kelas VIII yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "kurang" dengan perolehan skor 13,14. Jadi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek perlu ditingkatkan lagi. Sementara itu, variabel modifikasi pembelajaran berada pada kategori "baik" dengan skor 16,61. Jadi hal ini membuktikan bahwa modifikasi pembelajaran yang diterapkan oleh guru PJOK berhasil menjadi solusi efektif dalam mengatasi permasalahan minat siswa terhadap materi pembelajaran yang diajarkan di sekolah secara berkelanjutan.

**Keywords** : *Interest, Students, Modification, Learning, PJOK, TKSI, Phase D.*

**Abstract** : Observation results indicate a lack of valid data regarding the physical fitness levels of students at SMP Negeri 1 Kamang Magek, as both PE teachers and school authorities have yet to maintain comprehensive records. Furthermore, there is a significant challenge regarding low student interest in the curriculum, prompting teachers to implement instructional modifications as an innovative solution. This study aims to determine the physical fitness levels of students while measuring the effectiveness of modified PE instruction at SMP Negeri 1 Kamang Magek. The research employed a descriptive method, utilizing physical tests and questionnaires for data collection. The physical fitness instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) for Phase D, which includes the hand and eye coordination test, sit-up test, standing broad jump test, T-test, and beep test. The research sample consisted of 36 eighth-grade students selected through a purposive sampling technique. The results revealed that the students' physical fitness falls into the "poor" category with an average score of 13.14. Therefore, the physical fitness of students at SMP Negeri 1 Kamang Magek requires further improvement. Meanwhile, the instructional modification variable was categorized as "good" with a score of 16.61. This proves that the instructional modifications implemented by PE teachers have successfully served as an effective and sustainable solution to overcome issues regarding student interest in the curriculum taught at school.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan.

Menurut Nasution et al., (2025) "Olahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan mutu hidup masyarakat Indonesia, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial, guna mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis".

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pembangunan manusia melalui media aktivitas jasmani.

Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga pendidikan didefinisikan sebagai kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang terencana dan berkelanjutan dalam proses pendidikan, bertujuan untuk membentuk pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani bagi peserta didik.

Berdasarkan Dari hasil observasi penulis tidak terdapat data yang valid, pasti dan akurat tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, dengan kata lain belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Kamang Magek, serta adanya indikasi ketidaksesuaian antara minat siswa dengan materi kurikulum yang diajarkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek.

Menurut Rahmat Afif, Syahrastani, Syamsuar (2023) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi

dengan beban fisik yang diterima selama aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan".

Secara umum, kebugaran jasmani identik dengan kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kapasitas seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas harian secara efektif sambil tetap memiliki energi untuk menikmati waktu luang.

Menurut Shintia dalam Rahmat Afif, Syahrastani, Syamsuar (2023) "Kebugaran jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani".

Menurut Berto Apriyano et al., (2023) "Kebugaran jasmani mencakup beberapa aspek, yaitu kesehatan yang optimal, kekuatan, kelincahan, daya tahan otot, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, koordinasi, daya tahan kardiorespirasi, berat badan ideal, keterampilan motorik kasar, serta ketangkasan neuromuskular".

Menurut Suharto dalam Andesva et al., (2025) "Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki, semakin mudah pula seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas".

Menurut Atwi dan Firdaus dalam Asnaldi & Apriyano (2024) "Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional".

Menurut Muhammad Ihsan, Arie Asnaldi, Rika Sepriani (2025) "Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa,

semakin baik pula daya tahan tubuhnya”.

Menurut (Rahmat Afif, Syahrastani Syamsuar (2023) “Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu fungsi umum dan fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya tahan, serta memberikan manfaat rekreasi, yang secara keseluruhan berguna dalam meningkatkan efektivitas kerja”.

Sementara itu, fungsi khusus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu, dan terbagi menjadi tiga kelompok. Pertama, kelompok berdasarkan jenis pekerjaan seperti atlet, pelajar, atau mahasiswa.

Kedua, kelompok berdasarkan kondisi tertentu seperti ibu hamil yang mempersiapkan diri menghadapi persalinan, penyandang disabilitas, atau individu dalam masa rehabilitasi.

Ketiga, kelompok berdasarkan usia, misalnya anak-anak yang membutuhkan kebugaran untuk mendukung pertumbuhan, dan lansia yang memerlukan kebugaran guna memperkuat daya tahan tubuh”.

Menurut (Genta, Hilmainur Syampurma, Eldawaty (2025) “Dalam kebugaran jasmani terdapat dua faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, yakni faktor internal dan faktor eksternal”. Menurut Bouchard dalam Genta, Hilmainur Syampurma, Eldawaty (2025) “Faktor genetik juga mempengaruhi kebugaran fisik individu”.

Menurut Paterson dan Warburton dalam Genta, Hilmainur Syampurma, Eldawaty (2025) “Usia adalah faktor penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani. Secara umum, kapasitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia”.

Menurut Walker dalam Genta,

Hilmainur Syampurma, Eldawaty (2025) “Gaya hidup sehari-hari, termasuk pola tidur dan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, juga mempengaruhi kebugaran”.

Menurut Lestari et al., (2025) “Upaya untuk menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui aktivitas fisik secara rutin, keterlibatan dalam permainan yang aktif, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta pemenuhan waktu istirahat yang cukup”.

Menurut Bahagia dan Suherman dalam (Bessie et al., 2022) “Modifikasi secara umum dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu yang baru, unik dan menarik tanpa menghilangkan unsur-unsur pokok dari apa yang dimodifikasi”.

Menurut Jihat dan Haris dalam (Sella, V., Rosmawati, et al., (2024) “Pembelajaran adalah suatu proses yang memadukan dua aspek utama, yaitu belajar yang berfokus pada aktivitas yang harus dilakukan oleh siswa, serta mengajar yang berorientasi pada peran guru sebagai penyampai materi pembelajaran”.

Menurut Wijayanto et al., (2023) “Modifikasi pembelajaran merupakan suatu upaya atau proses penyesuaian dalam kegiatan belajar mengajar yang bertujuan untuk menyesuaikan materi, metode, sarana, perlengkapan, maupun aktivitas belajar dengan kebutuhan serta kemampuan peserta didik, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan bermakna”.

Putri et al., (2025) “Proses pembelajaran menjadi lebih menarik karena siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga mengamati langsung peristiwa yang terjadi, sehingga mereka lebih yakin terhadap kebenaran materi yang dipelajari”.

Menurut Ryan & Deci dalam Raihan, M., & Rosmawati (2026) "Motivasi intrinsik cenderung lebih aktif terlibat dalam pembelajaran pendidikan jasmani serta menunjukkan kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang motivasinya hanya berasal dari faktor ekstrinsik".

Menurut Berto Apriyano dalam (Sari et al., 2024) "Pendidikan ini tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik, tetapi juga menekankan pembentukan karakter, pemahaman mengenai kesehatan, serta pentingnya menjalani gaya hidup yang aktif".

Menurut Aldiansyah, Kamal Firdaus, Edwarsyah (2025) "Pendidikan jasmani disekolah perlu ditumbuh kembangkan, sehingga peserta didik tidak hanya sehat jasmani dan rohani, akan tetapi lebih dari itu pelajar dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan bakat setiap cabang olahraga yang ada pada dirinya".

Menurut Rosmawati et al., (2022) "Dalam modifikasi Pembelajaran PJOK, ada empat elemen yang harus diperhatikan guru, yaitu: 1) Modifikasi ukuran lapangan, 2) Modifikasi peralatan, 3) Modifikasi durasi permainan, 4) Modifikasi aturan permainan".

Menurut April et al., (2023) "Manfaat modifikasi pembelajaran PJOK: 1) Meningkatkan motivasi siswa dan kesenangan siswa, 2) Meningkatkan aktivitas belajar siswa, 3) Meningkatkan hasil belajar siswa".

Menurut Saputra et al., (2025) "Faktor-faktor yang mempengaruhi modifikasi pembelajaran PJOK, yaitu: 1) Kreativitas dan Kompetensi Guru, 2) Ketersediaan Sarana dan Prasarana, 3) Karakteristik dan Kemampuan Peserta Didik, 4) Waktu Pembelajaran yang Terbatas, 5) Waktu

Pembelajaran yang Terbatas, 6) Motivasi dan Minat Siswa".

Modifikasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan dan hasil belajar siswa melalui pembelajaran yang lebih interaktif, menyenangkan, dan efektif.

Selain yang di atas, pembelajaran PJOK yang dapat di modifikasi, yaitu: 1) modifikasi metode pembelajaran, 2) penggunaan media pembelajaran inovatif, 3) modifikasi permainan tradisional, 4) pengembangan permainan bola, 5) pendekatan pembelajaran dengan siklus PTK, 6) fokus pada keterampilan motorik dan kebugaran.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu fenomena, situasi, atau keadaan yang terjadi pada saat sekarang.

Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kamang Magek, Kab. Agam, Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian bulan November - Desember 2025.

Menurut Ajami (2021) "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian, bisa berupa makhluk hidup atau benda mati yang memiliki sifat untuk diamati atau diukur". Jika jumlahnya tidak diketahui disebut populasi infinit, sedangkan jika jumlahnya jelas disebut populasi finit. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek dengan jumlah 113 siswa.

Menurut Ajami (2021) "Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti lebih mendalam. Sampel berfungsi sebagai perkiraan atau gambaran dari populasi, meskipun bukan populasi itu

sendiri”.

Sampel dari penelitian ini khusus kelas VIII sebanyak 36 siswa yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti.

Artinya, pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, tetapi dipilih secara sengaja dengan memperhatikan kriteria atau syarat-syarat yang relevan dengan tujuan penelitian” (Rahmalia, 2021).

*Purposive sampling* yang dilakukan dalam penelitian dengan kriteria peserta didik yang berada pada rentang usia 13 hingga 15 tahun sesuai dengan standar Tes TKSI Fase D. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kamang Magek dengan jumlah 36 siswa.

Penentuan kelas VIII didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada tingkat ini memiliki usia yang paling konsisten dengan kriteria tersebut, berbeda dengan kelas VII yang cenderung di bawah usia minimal atau kelas IX yang berisiko melampaui usia maksimal.

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang mencakup *hand and eye coordination*, *sit up*, *standing board jump*, *T-test*, dan *beep test*. Selain itu, digunakan angket untuk mengukur persepsi siswa terhadap modifikasi pembelajaran PJOK yang meliputi aspek peralatan, lapangan, aturan, dan waktu. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.

## HASIL

### 1. Analisis Kebugaran Jasmani Siswa

Untuk tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKSI fase D dengan item tes pengukuran yaitu:

#### a. *Hand and Eye Coordination Test*

Dari 36 siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh hasil *hand and eye coordination test* bahwa jumlah tangkapan tertinggi yang dilakukan selama 30 detik mencapai 23 kali dengan kategori baik sekali, sedangkan jumlah tangkapan paling sedikit yaitu 0 kali dengan kategori kurang sekali.

Gambar 1. *Hand and Eye Coordination Test*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

#### b. *Sit Up Test*

Dari 36 siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh hasil *sit up test* terbanyak yang dilakukan siswa dengan rentang waktu 30 detik mencapai 30 kali dengan kategori baik sekali, sedangkan jumlah *sit up test* paling sedikit yaitu 7 kali dengan kategori kurang sekali.

Gambar 2. *Sit Up Test*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

c. *Standing Board Jump Test*

Dari 36 siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh hasil *standing board jump test* terjauah yang dilakukan siswa dalam 2 kali percobaan mencapai 219 cm dengan kategori baik, sedangkan yang terdekat yaitu 92 cm dengan kategori kurang sekali.

Gambar 3. *Standing Board Jump Test*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

d. *T Test*

Dari 36 siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh hasil *T test* dengan waktu tercepat yang dilakukan siswa dalam 2 kali percobaan mencapai 00.12.09 detik dengan kategori baik, sedangkan *T test* terlama yaitu 00.27.90 detik dengan kategori kurang sekali.

Gambar 4. *T Test*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

e. *Beep Test*

Dari 36 siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijadikan sampel penelitian, diperoleh hasil *beep test* tertinggi yang dilakukan siswa mencapai L7 – B7 atau 38,83 dengan kategori baik sekali, sedangkan *beep test* terendah yaitu L2 – B1 atau 19,56 dengan kategori kurang.

Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 25,13 dengan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 5,05.

Gambar 5. *Beep Test*



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari data hasil tes TKSI menunjukkan profil kebugaran yang cukup memprihatinkan. Dari 36 sampel, distribusi tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Skor	(Fa)	(%)	Kategori
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 – 21	3	8,33	Baik
3	14 – 17	14	38,88	Sedang
4	10 – 13	15	41,66	Kurang
5	5 – 9	4	11,11	Kurang Sekali
Total		36	100%	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang mendapatkan

kategori baik sekali tidak ada atau 0%, kategori baik 3 orang atau 8,33%, kategori sedang 14 orang atau 38,88%, kategori kurang 15 orang atau 41,66%, dan kategori kurang sekali 4 orang atau 11,11%.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek berada pada rata-rata 13,14 dengan kategori "kurang".

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa untuk melakukan kerja otot secara aerobik maupun anaerobik masih di bawah standar minimal yang diharapkan untuk usia remaja.

## 2. Analisis Modifikasi Pembelajaran PJOK

Dari analisis Modifikasi Pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek dengan 24 soal pertanyaan yang disebar ke 36 orang responden, diperoleh skor tertinggi dalam pengisian angket yang didapatkan siswa yaitu 22 dengan kategori sangat baik, sedangkan skor terendah yaitu 12, dengan kategori cukup.

Gambar 6. Pengisian Angket



Sumber: Dokumentasi Penelitian

Hasil penyebaran angket mengenai modifikasi pembelajaran menunjukkan respon yang positif dari siswa. Dari 36 sampel, distribusi modifikasi pembelajaran PJOK adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Modifikasi Pembelajaran PJOK

No	Skor	(Fa)	(%)	Kategori
1	20 – 24	3	8,33	Sangat Baik
2	15 – 19	21	58,33	Baik
3	10 – 14	12	33,33	Cukup
4	5 – 9	0	0	Kurang
5	≤ 4	0	0	Sangat Kurang
Total		36	100%	

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa angket modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dijawab oleh siswa mendapatkan kategori sangat baik 3 orang atau 33,33%, kategori baik 21 orang atau 58,33%, kategori cukup 12 orang atau 33,33%, kategori kurang tidak ada atau 0%, dan kategori sangat kurang juga tidak ada atau 0%.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek berada pada rata-rata skor 16,61 dengan kategori "baik".

Indikator modifikasi yang paling tinggi nilainya adalah modifikasi alat dan aturan. Siswa merasa lebih percaya diri ketika ukuran bola atau berat alat disesuaikan dengan kemampuan fisik mereka. Modifikasi lapangan juga membantu mobilitas siswa yang memiliki kemampuan motorik beragam, sehingga semua siswa terlibat aktif (inklusif).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data pada penelitian berjudul "Analisis Kebugaran Jasmani Siswa dan Modifikasi Pembelajaran di SMP Negeri 1

*Kamang Magek”.*

Pada pembahasan dijelaskan jawaban atas pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek dan modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek.

Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa dan modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek.

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek akan diskorkan berdasarkan item tes. Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek dikategorikan “kurang” dengan skor rata-rata sebesar 13,14.

Artinya, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Kamang Magek masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan terstruktur. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebih.

Menurut Chantika et al., (2024) “Kebugaran jasmani adalah kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas secara produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Kebugaran jasmani ini bisa disebabkan oleh faktor aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.

Kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek yang berada pada kategori “kurang”, ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Selain itu penulis juga mendapatkan kendala saat penelitian, yaitu keseriusan

sampel saat penelitian, ini juga dapat mempengaruhi hasil kebugaran jasmani siswa, dan menyebabkan kerugian pada hasil penelitian.

Sedangkan data yang didapat dari angket modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek diskorkan berdasarkan hasil yang didapat dalam pengisian angket/kuesioner. Berdasarkan hasil penskoran angket modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek dikategorikan “baik” dengan skor rata-rata sebesar 16,61.

Artinya, modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek yang dilakukan guru PJOK dikatakan berhasil menjadi solusi permasalahan terkait minat siswa terhadap materi pembelajaran yang diajarkan guru (sesuai dengan kurikulum), sehingga tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

Modifikasi pembelajaran PJOK merupakan bentuk penyesuaian atau perubahan pada komponen pembelajaran, seperti penggunaan alat, media, maupun aturan permainan, dengan tujuan meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemahaman siswa.

Modifikasi pembelajaran PJOK merupakan bentuk penyesuaian atau perubahan pada komponen pembelajaran, seperti penggunaan alat, media, maupun aturan permainan, dengan tujuan meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pemahaman siswa.

Menurut Rosmawati et al., (2022) “Dalam modifikasi Pembelajaran PJOK, ada empat elemen yang harus diperhatikan guru, yaitu: 1) Modifikasi ukuran lapangan, 2) Modifikasi peralatan, 3) Modifikasi durasi permainan, 4) Modifikasi aturan permainan”.

Modifikasi Pembelajaran PJOK di SMP

Negeri 1 Kamang Magek berada pada kategori “baik”. Keberhasilan ini dipengaruhi secara mendalam oleh modifikasi peralatan yang disesuaikan dengan tingkat keterampilan siswa serta modifikasi lapangan yang dioptimalkan untuk mendukung ruang gerak yang lebih efektif.

Selain itu, guru di sekolah tersebut mampu menyinergikan modifikasi peraturan yang lebih sederhana dengan modifikasi istilah permainan yang mudah dipahami, sehingga hambatan teknis dalam belajar dapat diminimalisir.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kamang Magek secara keseluruhan berada pada kategori “kurang” dengan skor 13,14.

Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan melalui program latihan yang terencana, seperti penerapan olahraga rutin yang variatif dan rekreatif, optimalisasi waktu istirahat aktif, serta penguatan kegiatan ekstrakurikuler.

Sementara itu, analisis terhadap modifikasi pembelajaran PJOK menunjukkan hasil pada kategori “baik” dengan skor 16,61. Hal ini mengindikasikan bahwa inovasi yang dilakukan guru dalam memodifikasi pembelajaran telah berhasil menjadi solusi efektif untuk meningkatkan minat siswa terhadap materi kurikulum serta mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran secara optimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajami, N. (2021). *Populasi dan Sampel*. Ege Egitim Dergisi/ Ege Journal of Education, 2(2), 1–6.
- Aldiansyah, Kamal Firdaus, Edwarsyah, B. A. (2025). *Motifasi Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Anambas Privinsi Kepulauan Riau dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(2), 331–339.
- Andesva, R., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh*. 8(2), 289–296.
- April, L., Edwarsyah, & Hendri, N. (2023). *Tinjauan Manfaat Modifikasi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK di SD Negeri 26 Payakumbuh Kecamatan Payakumbuh Barat*. JP&O: *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 75–81.
- Asnaldi, A., & Apriyano, B. (2024). *Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Peserta Didik di SMPN 2 Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota*. 2508–2517.
- Berto Apriyano, Argantos, A., & Khairoh, J. (2023). *Pelatihan dan Pembinaan Keterampilan Renang Melalui Pengenalan Stretching (Statis dan Dinamis) pada Binaan Siswa PRSI Kota Solok*. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 21(2), 240–250.
- Bessie, V. V. W., Djami, Y. Y. A., & Nggaa, P. N. (2022). *Modifikasi Sarana dan Prasarana Sepak Bola PJOK di Sekolah Dasar Gmit Tuapakas*. *Jurnal Sport & Science* 45, 4(2), 47–55.
- Chantika, D., Febrian, M., & Kunci, K. (2024). *Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. 7(2), 398–404.
- Genta, Hilmainur Syampurma, Eldawaty, M. F. (2025). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP*

- Negeri 4 Padang. *Jurnal Patriot*, 8(3), 535–544.
- Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. UU No 11 Pasal 6, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022.
- Lestari, W., Febrian, M., Kunci, K., Jasmani, K., Dasar, S., & Abstrak, S. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang*. 8(10), 3032–3041.
- Muhammad Ihsan, Arie Asnaldi, Rika Sepriani, M. F. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 8(4), 880–889.
- Nasution, R. R., Syampurma, H., & Amra, F. (2025). *Pengaruh Latihan Manekin dan Berpasangan terhadap Hasil Gulungan Perut Gulat Atlet Kota Padangsidimpuan*. 8(6), 2092–2100.
- Putri, A. D., Syampurma, H., Lawanis, H., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2025). *Meningkatkan Kemampuan Kuantitas Gerak Passing Bawah dengan Model Demonstrasi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bukittinggi*. 8(12), 3721–3730.
- Rahmalia, B. (2021). *Pengaruh Kinerja Keuangan terhadap Harga Saham pada Perusahaan Mining and Mining Service di Bursa Efek Indonesia (BEI)*. 167–186.
- Rahmat Afif, Syahrastani, Syamsuar, A. I. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi*. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129.
- Raihan, M., & Rosmawati, R. Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2026). *Motivasi Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP N 4 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar*. 9(3), 516–525.
- 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, R., Asnaldi, A., Apriyano, B., & Kunci, K. (2025). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Candung Kabupaten Agam*. 8(1), 216–225.
- Sari, S. N., Yaslindo, Y., Wahyuri, A. S., & Apriyano, B. (2024). *Pengembangan Media Berbasis Video Pembelajaran PJOK pada Materi Bola Voli di SMP N 34 Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(4), 9–15.
- Sella, V., Rosmawati, R., Rasyid, W., & Resmana, R., Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Kunci, K. (2024). *Tinjauan Penerapan Modifikasi Permainan Kecil dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SD Negeri 03 Tiumang Kabupaten Dharmasraya*. 7(11), 2487–2494.
- Tksi kemendikbud. 2024. *Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D*. <https://share.google/KKNabqKQcl944pvE0> diakses pada 09 Juni 2024.
- Wijayanto, A., Nurkadri, A. P., Siregar, A. H., Mashuri, H., Panggraita, G. N., Mustafa, P. S., Agustriyani, R., Yusuf, J., Rozi, F., Indrayana, B., Susilawati, D., Umar, F., Sinulingga, A., Manalu, N., Halim, A., Iffah, N., Baun, A., Siagian, F. R. D., ... Joni, H. S. R.-Y. F. N.-S.-. (2023). *Membedah Keilmuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.