

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS VII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 BATANG ANAI

Nor Zila¹, Damrah², Sepriadi³, Yuni Astuti⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
norzila293@gmail.com¹, damrah@fik.unp.ac.id², sepriadi@fik.unp.ac.id³, yuniastuti.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0015>

Kata Kunci : Modifikasi, Atletik, Permainan, PJOK, Hasil Belajar, Peserta Didik

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian adalah apakah modifikasi permainan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik kelas VII pada pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Batang Anai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Batang Anai. Jenis penelitian ini adalah penelitian Ekperimen dengan desain tru experimental design bentuk posttest-only control design. Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta didik kelas VII berjumlah 156 orang. Teknik pengambilan sampel teknik random sampling, Jumlah sampel adalah 63 orang dari kelas eksperimen yakni kelas VII3 berjumlah 31 orang dan kelas kontrol kelas VII4 berjumlah 32 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Tes Praktek Kemampuan atletik 2) tes Kognitif dengan ulangan harian. Teknik analisis data dalam penelitian ini pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat Pengaruh yang signifikan terhadap modifikasi permainan di SMP Negeri 2 Batang Anai, dibuktikan analisis uji hipotesis menggunakan uji t yaitu : Berdasarkan hasil uji t, diperoleh nilai T_{hitung} pada tes atletik sebesar 5,519 dengan T_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ adalah 2,000, sehingga H_0 ditolak. Selain itu, pada ulangan harian, T_{hitung} sebesar 4,444 dan T_{tabel} pada $\alpha = 0,01$ adalah 0,960, juga menunjukkan penolakan terhadap H_0 .

Keyowrds : *Modification, athletics, Games, Physical Education, Learning Outcomes, Students*

Abstract : *The problem in this research is whether game modifications affect the learning outcomes of class VII students in PJOK learning at SMP Negeri 2 Batang Anai. The purpose of this study was to determine the effect of game modifications on the learning outcomes of class VII students at SMP Negeri 2 Batang Anai. This type of research is an experimental study with a tru-experimental design in the form of a posttest-only control design. The population in this study were all class VII students totaling 156 people. The sampling technique was a random sampling technique, the number of samples was 63 people from the experimental class, namely class VII3 totaling 31 people and the control class class VII4 totaling 32 people. The instruments used in this study were: 1) Athletic Ability Practice Test 2) Cognitive test with daily tests. The data analysis technique in this study was a descriptive and inferential statistical approach. The results of this study are: 1) There is a significant influence on game modification at SMP Negeri 2 Batang Anai, proven by the analysis of hypothesis testing using the t test, namely: Based on the results of the t test, the Tcount value obtained in the athletic test was 5.519 with Ttable at $\alpha = 0.05$ was 2.000, so H_0 was rejected. In addition, on the daily test, Tcount was 4.444 and Ttable at $\alpha = 0.01$ was 0.960, also indicating rejection of H_0 .*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berperan penting sebagai sarana untuk mencapai tujuan

pendidikan yang lebih luas. Pendidikan jasmani merupakan suatu sistem pembelajaran yang mengedepankan pengajaran dan pelatihan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan yang berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia, yaitu kebutuhan untuk bergerak.

Pada dasarnya, pendidikan jasmani adalah proses yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam aspek fisik, mental, dan kesehatan. Misi pendidikan jasmani mencakup tujuan pembelajaran yang melibatkan tiga domain utama yakni kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan cara ini, anak dapat berkembang secara menyeluruh, yang pada gilirannya mendukung pencapaian berbagai kemampuan yang diinginkan.

Pada Peraturan Menteri No.12 tahun 2025 tentang Standar Isi pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Peraturan ini mengatur standar minimal ruang lingkup materi pembelajaran, di mana PJOK menjadi salah satu muatan wajib dalam kurikulum nasional. Berdasarkan peraturan ini, pengembangan standar isi mengacu pada kompetensi lulusan yang di dalamnya mencakup penanaman karakter dan kompetensi literasi serta numerasi.

Menurut Damrah (2022:3) Pendidikan jasmani adalah proses pengajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis, yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu dalam aspek organik, neuromuskular, persepsi, kognitif, sosial, dan emosional, sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional.

Menurut Arifin (2017:87) Pendidikan jasmani adalah proses belajar yang dilakukan

secara sadar dan terstruktur, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat. Proses ini melibatkan berbagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, kesehatan, dan kebugaran tubuh. Menurut Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020:98) Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah sebuah proses belajar yang dibuat agar meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap hidup aktif dan sportif yang seimbang, selaras, dan sesuai.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah atletik yang terdiri ada nomor lari, lempar, lompat. Menurut erizal et al., (2018:6) Olahraga atletik adalah cabang olahraga individu. Olahraga ini disebut sebagai induk dari semua olahraga karena gerakan-gerakan dalam atletik terdapat juga di olahraga lain. Tidak bisa dibantah bahwa olahraga atletik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran, kemampuan, kecepatan, daya tahan, serta reaksi tubuh, baik dalam olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari yang penuh tantangan.

Menurut Dakhi, A. S. (2020:1) Hasil belajar peserta didik adalah prestasi yang dicapai secara akademis melalui ujian dan tugas, serta keaktifan dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung tercapainya hasil belajar tersebut. Di kalangan akademis, seringkali terdapat pemikiran bahwa keberhasilan pendidikan tidak ditentukan oleh nilai yang tercantum di raport atau ijasah, tetapi untuk mengukur keberhasilan di bidang kognitif, hasil belajar tersebut bisa menjadi penanda.

Modifikasi bukan hanya terhadap sarana dan gerakan saja tetapi juga dilakukan

terhadap jumlah alat dan peserta, serta dapat dimodifikasi dalam bentuk gerak yang arahnya pada tujuan pembelajaran. Anak usia sekolah menengah pertama umumnya berusia 13 hingga 15 tahun masih ingin bermain. Dan kondisi tersebut guru perlu kreatif dalam mengubah-ubah jenis permainan yang ada dalam proses pembelajaran.

1. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

a. Pengertian pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga

Menurut Rahman et al (2022:2) Pendidikan adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana, dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang kondusif serta proses pembelajaran yang baik, sehingga peserta didik secara aktif dapat berkembang mengembangkan potensi diri mereka. Mereka belajar untuk memiliki kekuatan spiritual dan keagamaan, kemampuan mengendalikan diri, kepribadian yang baik, cerdas, berakhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan baik bagi diri sendiri maupun masyarakat.

Menurut Novtu Hualri & Sari (2023:58) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani, kemampuan bergerak, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi sosial, kemampuan berpikir logis, kestabilan emosi, tindakan yang bermoral, pola hidup sehat, serta pemahaman tentang lingkungan yang bersih melalui berbagai kegiatan fisik.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut Budiwati & Fauziati (2022:5) Pendidikan jasmani termasuk dalam tujuan pembelajaran yang mencakup tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pertumbuhan pengetahuan atau sifat sosial

anak bukan hanya dampak yang ikut serta dari keterampilan gerak saja. Ketiga tujuan tersebut harus masuk dalam perencanaan dan proses pembelajaran.

Mengenai pentingnya aspek psikomotor, dalam mencapai tujuan tersebut, guru perlu terbiasa mengajar peserta didik sesuai dengan pemahaman terhadap prinsip dasar yang mendasari materi pelajaran. Sehingga anak dapat tumbuh secara berkembang, yang akan membantu dia mencapai berbagai kemampuan.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Menurut Novtu Hualri & Sari (2023:61) Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mencakup beberapa aspek, yaitu:

1) Permainan olahraga mencakup olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, serta keterampilan manipulatif. Contohnya adalah atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, bela diri, dan berbagai aktivitas lainnya.

2) Aktivitas pengembangan mencakup mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, serta bentuk postur tubuh dan elemen kebugaran fisik.

3) Kegiatan senam mencakup: keterampilan dasar, keterampilan tanpa peralatan, keterampilan dengan peralatan, serta senam di lantai, dan berbagai aktivitas lainnya.

4) Aktivitas ritmik mencakup: Gerakan lepas, senam pagi, SKJ, dan aerobik serta kegiatan.

5) Aktivitas air mencakup: permainan air, keamanan air, keterampilan beradaptasi di air dan berenang dan kegiatan lainnya.

6) Pendidikan non-formal mencakup kunjungan lapangan/ Kegiatan wisata

pengenalan alam, perkemahan, eksplorasi, dan pendakian gunung

7) Kesehatan mencakup: penanaman nilai hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari, terutama yang berhubungan dengan perawatan tubuh agar tetap bugar, menjaga lingkungan yang bersih, memilih pola makan dan minum yang sehat, mencegah serta menangani cedera, mengatur waktu istirahat yang baik dan berpikir kreatif dalam kegiatan P3K dan UKS.

2. Hasil Belajar

a. Pengertian Belajar

Menurut Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P., & Apsari, R. A. (2023:11) Belajar adalah proses yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang untuk mengalami perubahan, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak memiliki sikap yang benar menjadi memiliki sikap yang benar, serta dari tidak bisa melakukan sesuatu menjadi bisa.

Menurut Maâ, S. (2018:33) Belajar tidak hanya berarti membaca, mendengarkan, menulis, mengerjakan tugas atau ulangan saja, tetapi juga terdapat perubahan dalam cara berpikir dan berperilaku seseorang akibat proses belajar. Dalam belajar, seseorang secara aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan perubahan yang terjadi pada diri seseorang bersifat tetap dan tidak hilang.

Menurut Festiawan, R. (2020:4) Dalam proses belajar terdapat beberapa istilah seperti model pembelajaran, pendekatan pembelajaran, metode pembelajaran, taktik pembelajaran, dan istilah-istilah lain yang terkait dengan pembelajaran.

b. Hasil Belajar

Menurut Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023:35) Hasil Belajar adalah proses di mana seseorang melalui aktivitas belajar, menghubungkan

tindakan, nilai, sikap, dan keterampilan, sehingga pada akhirnya ia memperoleh hasil belajar. Menurut Dakhi, A. S. (2020) Hasil belajar peserta didik merupakan prestasi yang dicapai secara akademis melalui ujian dan tugas, serta keaktifan dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung peningkatan hasil belajar tersebut.

Menurut Rahman, S. (2022:9) Hasil belajar adalah sesuatu yang telah dicapai oleh peserta didik setelah ia mengikuti proses belajar. Hasil tersebut dapat berupa kemampuan dalam berbagai aspek, seperti pengetahuan, sikap, dan keterampilan, yang dimiliki oleh siswa setelah ia mendapatkan pengalaman belajar.

Menurut Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016:3) Hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari luar. Faktor dari dalam meliputi gangguan kesehatan, kelainan tubuh, masalah psikologis seperti ketajaman intelek, minat dalam belajar, perhatian, bakat, semangat belajar, kedewasaan, dan kesiapan belajar.

3. Permainan Atletik

a. Pengertian Permainan Atletik

Menurut Erizal (2018:3) atletik adalah aktivitas manusia yang telah ada sejak bayi. Ini juga termasuk aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan dalam bentuk permainan yang dipertandingkan, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Menurut Khairul Usman et al., (2020:18) Atletik merupakan olahraga induk yang berperan dalam terbentuknya berbagai cabang olahraga lain, karena di dalamnya terdapat keterampilan dalam berlari, melompat, dan melempar.

Atletik adalah olahraga dasar yang mendukung perkembangan berbagai cabang olahraga lain, karena mencakup keterampilan

penting. Sekolah memiliki tanggung jawab untuk menyediakan fasilitas yang diperlukan untuk setiap nomor atletik, seperti lintasan untuk lari dan lokasi untuk lompat.

b. Teknik Dasar Atletik

Menurut Erianti & Yuni Astuti (2019:126) Teknik adalah suatu metode untuk melaksanakan atau mengerjakan sesuatu demi mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.

Menurut Da'i, (2023:1) Adapun nomor-nomor lari yang harus dijalani terdiri dari: (a) lari, (b) lompat (c) lempar. Dalam cabang atletik dengan peraturan sebagai berikut:

1) Nomor Lari

Nomor lari termasuk dalam kategori nonteknik karena lari adalah aktivitas yang alami dan relatif mudah dibandingkan dengan nomor seperti lompat tinggi galah atau lontar martil.

2) Nomor Lompat

Dari segi teknik, lompat memiliki berbagai variasi, mulai dari lompat jauh yang lebih sederhana, lompat tinggi, dan lompat jangkit, hingga nomor yang lebih rumit seperti lompat tinggi galah.

3) Nomor Lempar

Setiap nomor memiliki batasan tertentu, yang mencakup: (a) karakteristik alat yang digunakan (ukuran, berat, dan kualitas aerodinamika), (b) keterbatasan ruang (lingkaran tolak peluru, panjang jalur awalan lempar lembing, garis sektor lemparan), dan (c) persyaratan teknik yang ditentukan oleh aturan, yang memengaruhi urutan dan cara melakukan gerakan.

4. Modifikasi

a. Pengertian Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan guru untuk memastikan bahwa proses pembelajaran dapat menentukan DAP. Oleh karena itu,

kegiatan pendidikan hendaknya mengenali perubahan kemampuan atau kondisi anak dan membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut tanpa membuat anak menjadi bosan.

Menurut Neldi, H., Marta, A.I., & Warda. U.O (2019:103) Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik dan menarik. Menurut Adi Suriatno dan Rusdiana Yusuf (2020:66) modifikasi adalah salah satu langkah yang dilakukan oleh guru agar proses belajar mengajar dapat berjalan lebih lancar.

Menurut Gusril & Rasyid (2018:530) dalam mengubah permainan olahraga, guru perlu memperhatikan empat hal utama, yaitu: (a) mengubah ukuran lapangan; (b) mengubah peralatan yang digunakan; (c) mengubah durasi permainan; dan (d) mengubah aturan permainan. Mengubah ukuran lapangan dan waktu bermain bertujuan untuk mengurangi beban fisik yang dirasakan dari peserta didik.

b. Model-model Pembelajaran

Menurut Octavia (2020:7) Model pembelajaran adalah cara atau pedoman yang digunakan untuk menyusun kurikulum, merancang materi pembelajaran, serta mengarahkan proses belajar di kelas atau tempat lain.

Menurut Komarudin dalam Gunawan et al (2025:22) Model adalah kerangka konseptual yang digunakan untuk beberapa tujuan, yaitu: (1) sebagai jenis desain; (2) sebagai deskripsi atau analogi yang membantu memvisualisasikan sesuatu yang tidak bisa diamati secara langsung; (3) sebagai sistem yang mengandung asumsi, data, dan inferensi untuk menggambarkan secara

matematis objek atau peristiwa tertentu; (4) sebagai desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, yaitu terjemahan realitas yang disederhanakan; (5) sebagai deskripsi sistem yang mungkin hanya ada dalam imajinasi; (6) sebagai penyajian data yang diperkecil agar bisa menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk.

c. Media Pembelajaran

Menurut Ikhsan (2022:171) Media pembelajaran adalah alat yang bisa membantu dalam proses belajar mengajar, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan tujuan belajar bisa tercapai dengan lebih efektif serta efisien.

Menurut Saleh et al (2023:6) Media pembelajaran pada dasarnya adalah cara untuk memberikan informasi dari guru kepada peserta didik sebagai penerima. Dengan lingkungan belajar yang terorganisir dan media yang efektif, tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih efisien. Oleh karena itu, pemilihan dan penggunaan media pembelajaran yang tepat sangat krusial untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pemahaman siswa.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian Ekperimen. Menurut Sugiyono (2022:75) desain penelitian ini merupakan penelitian Tru Ekperimental Design dengan bentuk Posttest-Only Control Design. Rancangan ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random (R). Kelompok pertama diberikan perlakuan (x) dan kelompok lainnya tidak.

Dalam penelitian ini Populasi penelitian ini 156 peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Batang Anai. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik

random sampling yaitu sampel yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 63 peserta didik dari kelas VII 3 dan VII 4.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1. Tes Praktek kemampuan Atletik dan, 2 Tes Teori(Ulangan Harian)



Gambar 1. Tes Praktek Sprint 60 M, Tolak Peluru dan Lompat Jauh

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Melihat bagaimana kemampuan peserta didik dalam tes praktek kemampuan atletik pada nomor lari, tolak peluru, dan lompat jauh. Dengan ini bisa melihat bagaimana hasil belajar peserta didik.



Gambar 2. Tes Teori (Ulangan Harian)

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Instrumen tes yang akan digunakan untuk mengukur bagaimana hasil belajar peserta didik pada teori materi atletik pembelajaran PJOK.

HASIL

Data penelitian ini terdiri dari: Modifikasi Pembelajaran Atletik (Y) sebagai variabel terikat, Hasil Belajar PJOK (X) sebagai

variabel bebas. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku, distribusi frekuensi.

1. Data Hasil Tes Kemampuan Atletik

Pengukuran tes dilakukan terhadap 63 peserta didik dari kelas eksperimen skor tertinggi 65,13, skor terendah 30,56, rata-rata (mean) 55,30, dan simpangan baku (standar deviasi) 7,85. Dan dari kelas kontrol skor tertinggi 59,95, skor terendah 33,80, rata-rata (mean) 45,06, dan simpangan baku (standar deviasi) 6,82. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Norma Data Post Test Kelas Ekperimen Kemampuan Atletik Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Batang Anai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	>66,17	0	0,00%	Baik Sekali
2	55,46-66,17	15	48,38%	Baik
3	44,74-55,46	14	45,16%	Sedang
4	34,02-44,74	0	3,22%	Kurang
5	<34,02	0	3,22%	Kurang Sekali
		100%		

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel Kriteria Norma di atas dari 31 peserta didik yang diteliti maka kemampuan atletik kelas eksperimen dari data post test, pada kelas interval 30-36,9 dan 37-43,9 terdapat 1 orang (3,22%), pada kelas interval 44-50,9 terdapat 7 orang (22,58%), pada kelas interval 51-57,9 terdapat 7 orang (22,58%), pada kelas interval 58-65,13 terdapat 15 orang (48,38%).

Tabel 2. Kriteria Norma Data Post Test Kelas Kontrol Kemampuan Atletik Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Batang Anai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	

1	>66,17	0	0,00%	Baik Sekali
2	55,46-66,17	2	6,25%	Baik
3	44,74-55,46	12	37,50%	Sedang
4	34,02-44,74	17	53,12%	Kurang
5	<34,02	1	3,13%	Kurang Sekali
	32	100%		

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel Kriteria Norma diatas dari 32 peserta didik untuk dikelas Kontrol, pada interval 33,8-38,99 terdapat 7 orang (21,87%), 39-44,19 terdapat 9 orang (28,10%), kelas interval 44,2-49,39 terdapat 6 orang (18,70%), kelas interval 49,4-54,59 terdapat 8 orang (25,00%), pada kelas interval 54,6-59,95 terdapat 2 orang (6,25%).

2. Data Hasil Ulangan Harian

Perhitungan hasil ulangan harian dilakukan terhadap 63 peserta didik dari kelas eksperimen skor tertinggi 85, skor terendah 55, rata-rata (mean) 74,35, dan simpangan baku (standar deviasi) 7,15. Dan dari kelas kontrol skor tertinggi 80, skor terendah 55, rata-rata (mean) 65,93, dan simpangan baku (standar deviasi) 8,17. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Post Test Kelas Ekperimen Ulangan Harian Peserta Didik di SMP Negeri 2 Batang Anai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	0-39	0	0%	Tidak baik
2	40-44	1	3,22%	Kurang Baik
3	56-65	5	16,12%	Cukup Baik
4	66-79	13	41,93%	Baik
5	80-100	12	38,70%	Sangat Baik
		31	100%	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas maka hasil belajar ulangan harian kelas eksperimen dari data post test,

pada kelas interval 0-39 terdapat 0 orang (0%), kelas interval 40-44 terdapat 1 orang (3,22%), pada kelas interval 56-65 terdapat 5 orang (16,12%), pada kelas interval 66-79 terdapat 13 orang (41,93%), pada kelas interval 80-100 terdapat 12 orang (38,70%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Post Test Kelas Kontrol Ulangan Harian Peserta Didik di SMP Negeri 2 Batang Anai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	0-39	0	0%	Tidak baik
2	40-44	6	18,75%	Kurang Baik
3	56-65	13	40,62%	Cukup Baik
4	66-79	9	28,12%	Baik
5	80-100	4	12,50%	Sangat Baik
		32	100%	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas maka hasil belajar ulangan harian untuk dikelas Kontrol, pada kelas interval 0-39 terdapat 0 orang (0%), kelas interval 40-44 terdapat 6 orang (18,75%), pada kelas interval 56-65 terdapat 13 orang (40,62%), pada kelas interval 66-79 terdapat 9 orang (28,12%), pada kelas interval 80-100 terdapat 4 orang (12,50%).

3. Uji Persyaratan Analisis

Tabel 5. Uji Normalitas Untuk Setiap Kelompok

Kelompok	Perlakuan	L _{hitung}	L _{tabel}	Normalitas
Tes Praktek Atletik	Ekperimen	0,105	0,159	Normal
Tes Praktek Atletik	Kontrol	0,149	0,156	Normal
Ulangan Harian	Ekperimen	0,118	0,159	Normal
Ulangan Harian	Kontrol	0,141	0,156	Normal

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5 di atas, ternyata Tes Praktek Atletik kelas Ekperimen $t_{hitung} =$

0,105 < t_{tabel} 0,159 dan kelas kontrol $t_{hitung} =$ 0,156 < t_{tabel} 0,149 Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data Normalitas memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Dan tes ulangan harian kelas Ekperimen $t_{hitung} =$ 0,118 < t_{tabel} 0,159 dan kelas kontrol $t_{hitung} =$ 0,141 < t_{tabel} 0,156. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data Normalitas memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik. Dan untuk uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Uji Homogenitas Untuk Setiap Kelompok

Kelompok	F _{tabel}	F _{hitung}	Homogenitas
Tes Atletik	1,828	1,323	Homogen
Ulangan Harian	1,828	1,304	Homogen

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians pada tabel 6 diperoleh bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan atletik dan ulangan harian dalam pembelajaran pjok yang meliputi pemahaman kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen.

5. Uji Hipotesis

Tabel 7. Uji Hipotesis T-test Untuk Setiap Kelompok

Kelompok	T _{hitung}	T _{tabel}	(df)	Keterangan
Tes Atletik	5,532	1,999	61	Tolak H_0 , $\alpha = 0,05$
Ulangan Harian	4,443	1,999	61	Tolak H_0 , $\alpha = 0,01$

Sumber data: Hasil Penelitian

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ untuk masing-masing kemampuan atletik dan hasil belajar ulangan harian(UH) dalam pembelajaran PJOK peserta didik yang meliputi kelas eksperimen dan kelas kontrol sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada perbedaan rata-rata.

PEMBAHASAN

Dengan dilaksanakan suatu penelitian maka terdapat hasil dengan terjadinya pengaruh yang signifikan penerapan modifikasi dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik. Menurut Ridho et al., (2025:6) pengintegrasian modifikasi olahraga ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan difokuskan pada upaya membuat pembelajaran menyenangkan, yang secara alami memengaruhi motivasi siswa selama kelas pendidikan jasmani dan kesehatan mereka. Dampak dari modifikasi lapangan, peralatan yang digunakan, dan peraturan yang berlaku juga dipertimbangkan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada peserta didik kelas VII di SMPN 2 Batang Anai. Penelitian dilakukan dengan memodifikasi suatu permainan, dengan menganalisis uji pengaruh antar peserta didik yang diberikan pembelajaran dengan modifikasi dan peserta didik yang diberikan pembelajaran dengan konvensional, adapun penelitian tersebut dilakukan dengan rincian 6 kali pertemuan treatment dan 2 kali melaksanakan post test yaitu pengambilan tes praktek dan tes teori. Penelitian ini menggunakan penelitian Tru Ekperimental Design dengan bentuk Posttest-Only Control Design.

Pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali dengan mengambil post test (test akhir) tanpa menggunakan pre test. Penelitian ini dilakukan pada kelas VII 3 sebagai kelas eksperimen dan VII 4 sebagai kelas kontrol. Dalam penelitian ini peneliti mengambil dua kali tes yaitu, pertama tes teknik dalam pembelajaran atletik untuk mengetahui bagaimana perubahan gerak peserta didik dalam pembelajaran sedangkan tes kedua melihat hasil pemahaman peserta didik dalam teori dengan melihat hasil ulangan harian

selama 6 pertemuan bertujuan mengetahui peningkatan hasil belajar setelah diberikan treatment pada peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. Hasil belajar peserta didik kelas eksperimen yang menggunakan penerapan pembelajaran modifikasi mendapatkan mean sebesar 55,30 untuk nilai praktek atletiknya sedangkan mean 74,354 untuk hasil belajar (nilai ulangan harian). Dengan jumlah peserta didik 31 orang dikelas VII 3 untuk kelas eksperimen.

Hasil belajar peserta didik kelas kontrol yang menggunakan model pembelajaran konvensional mendapatkan mean sebesar 45,06 untuk nilai praktek atletiknya sedangkan mean 65,62 untuk hasil belajar (nilai ulangan harian). Dengan jumlah peserta didik 32 orang dikelas VII 4 untuk kelas kontrol

Terdapat perbedaan antara hasil belajar peserta didik kelas eksperimen yang menggunakan model pembelajaran modifikasi dan kelas kontrol yang tidak menggunakan model pembelajaran modifikasi pada mata pelajaran PJOK pada materi Atletik kelas VII di SMP Negeri 2 Batang Anai, hal ini dapat dilihat dari uji hipotesis menggunakan uji t yaitu : Berdasarkan hasil uji t , diperoleh nilai T_{hitung} pada tes atletik sebesar 5,532 dengan T_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ adalah 1,999, sehingga H_0 ditolak. Selain itu, pada ulangan harian, T_{hitung} sebesar 4,443 dan T_{tabel} pada $\alpha = 0,01$ adalah 1,999, juga menunjukkan penolakan terhadap H_0 . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar

peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Suriatno Dan Rusdiana Yusuf. (2020). Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (Jontak) E-Issn* 2722-3116, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.36312/Jontak.V1i2.233>
- Adelina, C., Nurmalina, N., & Witarsa, R. (2024). Pengaruh Model Picture And Picture Terhadap Kemampuan Menyimak Dan Menulis Paragraf Teks Deskripsi Siswa SMPN 2 Rupert Utara. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 6788-6796.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik.
- 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.
- Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V16i1.3666>
- Budiwati, R., & Fauziati, E. (2022). Merdeka Belajar Dalam Perspektif Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Elementa*, 4(1), 15–24. <https://doi.org/10.33654/Pgsd>
- Dakhi, A. S. (2020). Peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Education and development*, 8(2), 468-468.
- Da'i, M. (2023). Pembelajaran Atletik. In *Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional*.
- Damrah. (2022). Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Disekolah. Padang : Unp Press
- Erizal. N, Arsil, Hasriwandi Nur, Kibadra, Despita Antoni, Lidya Dwita. (2018). *Pembelajaran Atletik* . Depok : Raja Grafindo Persada
- Gunawan, D., Gani, A., Novitasari, E. F., & History, A. (2025). *Pengembangan Model Belajar Umpan Dalam*. <https://doi.org/10.21009/Jpja.V8i01.55469>
- Gusril, & Rasyid, W. (2018). Peran Modifikasi Olahraga Terhadap Kompetensi Guru Dalam Pembelajaran Pjok Di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 527–536.
- Ikhsan, K. N. (2022). Sarana Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(3), 119–127. <https://doi.org/10.51878/Academia.V2i3.1447>
- Khairul Usman, Rinaldi Aditya, & Bobby Helmi. (2020). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran Pjok Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.55081/Jsbg.V7i1.162>
- Lestari, S. D. A. (2022). Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Pasuruan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri*

Padang, 03(1), 88–95.

- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Maâ, S. (2018). Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar?. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 35(1), 31-46.
- Neldi, H, Marta, I. A., Dan Warda, O.U. (2019). Didaktif Dan Motodik Dalam Pembelajaran Penjas. Universitas Negeri Padang.
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran*, 1(1), 128.
- Novtu Hualri, R., & Sari, M. (2023). Analysis Of The Problems Faced By Class Vii Students In The Process Of Implementing Pjok Learning At Smp Negeri 1 Batang Gansal. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 57–74.
<https://doi.org/10.61672/Joi.V7i1.2613>
- Octavia, S. A. (2020). Model-Model Pembelajaran. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, 16(2), 39–55.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Ptjudwaaqbaj&oi=fnd&pg=pp1&dq=Model+Pembelajaran&ots=Zlzfjqmqaj&sig=Aolo8qlby8d80ukdimg3jyshbhu>
- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P., & Apsari, R. A. (2023). *Belajar dan pembelajaran*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahman, S. (2022). Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Rahmadi, R., & Irianto, T. (2020). Instrumen Penilaian Harian Aspek Kognitif Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 25-31.
- Rahmi, N., Sasmitha, W., & Kunci, K. (2023). Desain E-Modul Berbasis Multimedia Materi Atletik Untuk Siswa Menengah Pertama Kelas Vii. *Jurnal Jpdo*, 6(6), 9–14.
- Rasyid, Williadi. (2023). Strategi Model Pembelajaran Penjaskesrek. Padang : Penerbit Jaya
- Ridho, A. M., Rasyid, W., Pitnawati, P., & Sari, D. N. (2025). Peranan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Mtsn 1 Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 8.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2209>
- Saleh, M. S., Syahrudin, Saleh, M. S., Azis, I., & Sahabuddin. (2023). *Media Pembelajaran*.
<https://repository.penerbiteurka.com/publications/563021/Media-Pembelajaran>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R &D. Bandung Alfabeta. No 71-76
- Sugiyono. (2023). Statistika Untuk Penelitian.

Bandung Alfabeta.

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Ekperimen. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research and development / R&D). Bandung : Alfabeta.

Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik Sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sparta*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/Sparta.V2i2.170>

Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/Pjr.V1i1.4381>