

## Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Melalui Modifikasi Permainan Bola Besar

**Rendi Ferdian, Syafruddin**

Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
[Rendyferdian500@gmail.com](mailto:Rendyferdian500@gmail.com), [syafruddin\\_fikun@yahoo.com](mailto:syafruddin_fikun@yahoo.com)

**Kata Kunci:** Aktivitas Gerak, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas gerak peserta didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas VIII 1 di SMPN 6 Kota Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi aktivitas gerak dalam permainan modifikasi bola voli yang diisi oleh teman sejawat. Populasi penelitian ini mengambil seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Pariaman dengan Jumlah 116 yang terdiri dari siswa putra 60 dan putri 47 siswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* dengan sampel kelas yaitu kelas VIII 1, dengan banyak sampel 29 orang, terdiri dari siswa putra 15 dan putri 14 siswa. Penelitian ini dicukupkan pada pertemuan 3 karena sesuai yang dilihat dari setiap pertemuan sudah adanya peningkatan aktivitas gerak siswa dari setiap pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran dalam bentuk permainan modifikasi bola besar khususnya dalam permainan bola voli dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa.

**Keywords:** *Movement Activities, Learning Physical Education, Sports and Health*

**Abstract:** *This study aims to improve student movement activity in Physical Education Learning, Sports and Health class VIII 1 at SMPN 6 Kota Pariaman. This research uses classroom action research (CAR). The instrument of this study used an observation sheet for movement activities in a modified volleyball game filled out by colleagues. The population of this study took all eighth grade students of SMP Negeri 6 Kota Pariaman with a total of 116 consisting of 60 male students and 47 female students. The sample of this study used a cluster sampling technique with a class sample of class VIII 1, with a large sample of 29 people, consisting of 15 male students and 14 female students. This research was completed at meeting 3 because according to what was seen from each meeting there was an increase in student movement activity from each meeting. The results showed that the learning process in the form of modified large ball games, especially in volleyball games, could increase students' movement activities.*

### PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan

bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. dengan

kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Disisi lain pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi sebenarnya mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu *objektif* yang ditentukan (aspek *kognitif*), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek *afektif*), serta keterampilan (aspek *psikomotor*) seorang peserta didik, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Sedangkan pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pengajar dengan peserta didik.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah media pendorong perkembangan keterampilan *motorik* dan aktivitas gerak peserta didik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu interaksi peserta didik dengan pendidik yang bertujuan untuk memberikan menerima ilmu dan pengetahuan yang bertujuan membentuk karakter yang baik pada peserta didik.

Sebagaimana dijelaskan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yakni:

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Didalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 5 disebutkan ayat (1) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; dan ayat (5) setiap warga negara berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat.

Proses pendidikan formal di sekolah masing-masing mata pelajaran diberikan oleh guru yang berkompeten dengan menggunakan rencana pembelajaran yang benar, diterapkan secara berkesinambungan akan memberikan pencapaian hasil yang maksimal pula. Guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam proses belajar mengajar di sekolah agar siswa mampu berpikir kritis untuk membuka wawasan dengan menggali lebih dalam lagi apa yang diberikan oleh guru di sekolah. Selain itu, proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif oleh guru memberikan rasa nyaman dan senang sehingga anak mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan senang hati.

Pendidikan tentunya memerlukan adanya keberhasilan dalam proses pembelajaran. Faktor keberhasilan pembelajaran sangat banyak

pengaruhnya baik itu dari guru maupun peserta didik. Keberhasilan proses kegiatan belajar dan pembelajaran, selain dipengaruhi oleh faktor guru juga dipengaruhi oleh faktor siswa itu sendiri. Tingkah laku peserta didik ketika mengikuti proses pembelajaran dapat mengindikasikan akan ketertarikan peserta didik tersebut terhadap pembelajaran itu atau sebaliknya, peserta didik merasa tidak tertarik dengan pembelajaran tersebut. Ketertarikan siswa inilah yang sering dikenal dengan istilah minat sehingga berkurangnya aktivitas gerak pada peserta didik.

Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat membutuhkan aktivitas gerak peserta didik terlebih lagi pada masa pandemi *Covid 19* saat sekarang ini. Jika pada saat proses belajar mengajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa tidak bergerak maka proses pembelajaran tidak akan berjalan lancar dan siswa pun akan mudah terdampak *Covid 19* karna kurangnya aktivitas peserta didik dalam bergerak dan menyebabkan imun tubuh yang melemah.

Peserta didik pada dasarnya adalah tahap dimana anak yang baru masuk masa remaja, Remaja itu sendiri merupakan waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak

menuju dewasa. Pada tahap ini seorang anak akan selalu ingin tahu dan ingin melakukan sesuatu hal yang baru.

Permainan modifikasi adalah suatu versi khusus dari permainan yang beberapa aturan tertentu telah berubah untuk disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemainnya, pengalaman-pengalaman khusus para pemain, dan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Permainan modifikasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu permainan yang sudah baku tetapi dirubah disesuaikan dengan karakteristik anak usia Remaja atau SMP, baik itu dari segi bentuk permainan, peralatan, jumlah pemain, pertauran, dan luas lapangan. Permainan modifikasi yang peneliti aplikasikan adalah permainan bola voli.

Berdasarkan dari latar belakang, dapat dikemukakan bahwa tingkat keberhasilan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh aktivitas gerak peserta didik yang baru berada pada tahap ingin melakukan sesuatu hal yang baru dan menginginkan pembelajaran yang lebih menarik dan bervariasi, oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Class-room Actian Research*). Penelitian tindakan kelas dijelaskan dalam, Suharsimi Arikunto (2010 : 3) adalah: merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah

tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Adapun yang menjadi *variabel* bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan *modifikasi* menggunakan metode bermain dan media benda yang berbeda, dan *variabel* terikatnya adalah aktivitas gerak.

Sampel yang digunakan yaitu seluruh siswa kelas VIII 1 di SMPN 6 Kota Pariaman yang dipilih secara random dengan jumlah siswa 29 peserta didik yang terdiri dari putra 15 dan putri 14. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster sampling*. *cluster sampling* adalah teknik sampling dimana peneliti membentuk cluster dari hasil penyeleksian sebagai individu yang menjadi bagian dari sebuah populasi (Sugiyono, 2016).

Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. *Instrumen* adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, Gempur Santoso (2005).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran dalam bentuk permainan modifikasi bola besar khususnya dalam permainan bola voli dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa. Keterampilan siswa/i meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta

semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kejasama untuk meraih kemenangan dalam sebuah permainan dengan memecahkan kesulitan secara bersama. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1 SMP Negeri 6 Kota Pariaman, maka siswa/i harus berprakarsa sendiri, mengamati, menganalisa, membantu penilaian dan sebagainya. Fungsi guru sebagai fasilitator atau pembimbing sesuai dengan prinsip belajar dengan keaktifan dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswa/i untuk lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam suatu pembelajaran. Guru harus meyakinkan siswa/i bahwa belajar secara efektif dan serius dapat berpengaruh pada keberhasilan siswa/i untuk meningkatkan ketrampilan gerak siswa, dan hal ini juga didukung dengan motivasi dari guru serta semangat belajar siswa.

Dari hasil-hasil penelitian ini terbukti berhasil meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam 3 kali pertemuan namun belum bisa mencapai indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% yang mana pada pertemuan :

### 1. Pertemuan Pertama

Pertemuan 1 mulai dilakukan pada hari Senen, 24 Mei 2021. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi,

tahap refleksi, dan revisi. Berikut adalah penjelasan mengenai pertemuan 1.

Pada pertemuan Pertemuan 1, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 66,66 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi siswa pada pertemuan 1 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran permainan modifikasi bola besar terkhususnya bola voli belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi siswa. Faktor penghambat dalam penerapan permainan modifikasi passing bawah bola voli siswa/i kelas VIII 1 SMP Negeri 6 Kota Pariaman ada beberapa faktor, yaitu: Faktor semangat siswa dalam permainan modifikasi ini, sehingga menimbulkan beberapa siswa kurang bergerak dan juga ada beberapa siswa yang masih belum bisa menggunakan teknik passing bawah terkhususnya siswi perempuan.

## **2. Pertemuan Kedua**

Pertemuan 2 mulai dilakukan pada hari Senen, 31 Mei 2021. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, tahap refleksi, dan revisi. Berikut adalah penjelasan mengenai pertemuan 2.

Pada pertemuan pertemuan 2 ini, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 72,41 %. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi siswa pada pertemuan 2 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran permainan modifikasi bola besar terkhususnya bola

voli yang menerapkan permainan modifikasi dengan teknik passing atas sudah adanya peningkatan namun belum mencapai indikator keberhasilan dalam penelitian ini. Selain dari lembar observasi siswa. Faktor penghambat dalam pembelajaran modifikasi permainan dengan menggunakan teknik passing atas bola voli siswa/i kelas VIII 1 SMP Negeri 6 Kota Pariaman ada beberapa faktor, yaitu: Faktor semangat siswa dalam permainan modifikasi ini, sehingga menimbulkan ada beberapa siswa kurang bergerak dan juga ada beberapa siswa yang masih belum bisa menggunakan teknik passing atas terkhususnya siswi perempuan dan juga ada beberapa siswa laki-laki.

## **3. Pertemuan Ketiga**

Pertemuan III mulai dilakukan pada hari Senen, 14 Juni 2021. Terdapat lima langkah pada siklus ini yaitu tahap perencanaan tindakan, tahap pelaksanaan tindakan, tahap observasi, tahap refleksi, dan revisi. Berikut adalah penjelasan mengenai pertemuan 3.

Pada pertemuan ketiga ini, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 77,01%. Berdasarkan penjelasan dari hasil lembar observasi siswa pada pertemuan 3 di atas, disimpulkan bahwa kualitas pembelajaran permainan modifikasi bola besar terkhususnya bola voli yang menerapkan permainan modifikasi berbentuk sangat meningkatkan aktivitas gerak siswa dan sudah melebihi atau mencapai indikator keberhasilan penelitian. Faktor keberhasilan

pembelajaran ini terdiri dari adanya semangat siswa dalam permainan yang diterapkan dan banyak dari beberapa siswa yang mengerti tentang peraturan dan system dari permainan bola voli yang sesungguhnya.

Mengapa penelitian ini belum mencapai target atau indikator keberhasilan penelitian yaitu 80% ? Pada umumnya dalam penelitian tindakan kelas terdiri dari pertiap siklus yakni siklus 1,2,3 dan seterusnya namun dalam penelitian yang peneliti lakukan hanya terdiri dari satu siklus saja yakni 1 siklus tiga kali pertemuan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari observasi yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan antara lain:

1. Pelaksanaan modifikasi permainan bola besar khususnya bola voli dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 6 Kota Pariaman pada kelas yang bermasalah ( VIII 1 )
2. Penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan guru sangat membantu menumbuhkan semangat dan motivasi kepada siswa/i untuk lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam suatu pembelajaran.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembelajaran dalam bentuk permainan modifikasi bola besar khususnya dalam permainan bola voli dapat meningkatkan aktivitas

gerak siswa dalam penelitian tindakan kelas yaitu tiga kali pertemuan. Pada pertemuan Pertemuan 1, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 66,66 %. Pada pertemuan pertemuan 2 ini, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 72,41 %. Pada pertemuan ketiga ini, hasil observasi mengajar yang didapat oleh peneliti yaitu : pada observasi siswa 77.01%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *“Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas .2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*
- Sugiyono. 2016. *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D”*. Bandung: Alfabeta,CV.
- Gempur, Santoso. 2005. *“Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif”*, Jakarta: Gramedia.