

**PENERAPAN MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP HASIL
BELAJAR SISWA SMP MUHAMMADIYAH 6 PADANG
PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI**

Gracia¹, Hilmainur Syampurma², Lucy Oktavani³, Ade Zalindro⁴

^{1,2,3,4}PJKR FIK Universitas Negeri Padang

¹graciag0121@gmail.com, ²hilmainursyam@fik.unp.ac.id,

³lucyoktavani88@unp.ac.id, ⁴zalindro@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the low learning outcomes of students in physical fitness material, due to the teacher not having implemented game modification methods, which resulted in students being less active, quickly bored, and failing to achieve the Minimum Competency Assessment. The aim of this research is to improve the physical fitness learning outcomes of students in class VIII.1 at SMP Muhammadiyah 6 Padang. This study employed Classroom Action Research with 32 students as subjects, conducted over two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. Data collection techniques used modified physical fitness tests and assessments, while data analysis was carried out qualitatively and descriptively based on observation sheets and reflections. The results showed an increase in the average learning outcomes from 74.16 in cycle I to 84.88 in cycle II. In conclusion, the application of the game modification method proved effective in improving the physical fitness learning outcomes of students in class VIII.1 at SMP Muhammadiyah 6 Padang, and is therefore recommended as an innovative learning alternative for physical education teachers.

Keywords: Game modification, physical fitness, learning outcomes, classroom action research

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani karena guru belum menerapkan metode modifikasi permainan, sehingga siswa kurang aktif dan cepat bosan serta belum mencapai Asesmen Kompetensi Minimum. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas VIII.1 SMP Muhammadiyah 6 Padang. Penelitian menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas dengan subjek 32 siswa yang dilaksanakan dalam 2 siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani modifikasi dan asesmen, sedangkan analisis data dilakukan secara kualitatif dan deskriptif berdasarkan lembar observasi serta refleksi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata hasil belajar dari 74,16 pada siklus I menjadi 84,88 pada siklus II. Kesimpulannya, penerapan metode modifikasi permainan terbukti efektif meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa

kelas VIII.1 SMP Muhammadiyah 6 Padang, sehingga direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran inovatif bagi guru penjasorkes.

Kata Kunci: Modifikasi permainan, kebugaran jasmani, hasil belajar, penelitian tindakan kelas

A. Pendahuluan

Pembelajaran merupakan suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum (Suardi, 2023). Dalam konteks modern, pembelajaran dipandang sebagai hasil interaksi berkelanjutan antara perkembangan individu dengan pengalaman hidup yang dirancang secara sadar oleh guru.

Pembelajaran PJOK di Indonesia tidak sekadar menekankan aspek fisik, melainkan secara holistik mengintegrasikan pengembangan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Pendidikan jasmani bertujuan melatih keterampilan gerak sekaligus menanamkan kemampuan berpikir kritis, kejujuran, sportivitas, dan kerja sama sebagaimana ditegaskan dalam kerangka pendidikan nasional untuk membangun kepribadian siswa yang sehat secara fisik dan spiritual (Kemendikbudristek, 2022).

Astuti dalam Effendi, Zalindro, dkk (2026:1425) PJOK disekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan pengenalan lingkungan.

Dalam Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 2 tentang Keolahragaan, Salah satu materi pokok dalam pembelajaran PJOK adalah kebugaran jasmani yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik siswa agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara efisien dan terhindar dari risiko penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik. Keberhasilan pendidikan jasmani sangat bergantung pada proses belajar-mengajar yang dinamis, di mana guru menghadapi siswa dengan karakteristik dan kemampuan beragam sehingga tidak terhindarkan

dari berbagai tantangan terkait hasil belajar siswa.

Hasil belajar PJOK menjadi indikator krusial keberhasilan proses pembelajaran, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi intrinsik dan faktor eksternal seperti metode pengajaran, yang keduanya saling terkait dalam dinamika interaksi guru-siswa (Slavin, 2018). Ada lima indikator pembelajaran efektif, yaitu: pengelolaan pelaksanaan pembelajaran, proses komunikatif, respons peserta didik, aktivitas belajar, hasil belajar. Untuk kelima indikator pembelajaran efektif saling terkait dan saling mendukung. Pembelajaran dikatakan efektif bila semua indikator dimaksud mencapai kategori minimal baik (Yusuf, 2023). Guru berperan utama sebagai pengelola yang harus mengupayakan pengenalan materi, pemfokusan perhatian, dan penciptaan suasana belajar yang menarik melalui penataan lingkungan belajar serta perencanaan materi yang baik.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani di berbagai sekolah, termasuk SMP Muhammadiyah 6 Padang, masih belum optimal. Berdasarkan observasi

dan wawancara dengan guru PJOK di sekolah tersebut, ditemukan bahwa kebanyakan siswa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih konvensional, kurangnya variasi kegiatan belajar, dan minimnya penggunaan media atau alat bantu yang menarik. Selain itu, banyak siswa menganggap materi kebugaran jasmani membosankan dan melelahkan, sehingga mereka cenderung pasif dan kurang termotivasi. Dampaknya, hasil belajar siswa rendah baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun keterampilan fisik, yang didukung oleh data evaluasi belajar menunjukkan sebagian besar siswa belum mencapai nilai minimal yang ditetapkan sekolah, sementara tes kebugaran jasmani berkala mengindikasikan tingkat kebugaran fisik siswa masih di bawah standar yang diharapkan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran PJOK, khususnya melalui penerapan modifikasi permainan. Modifikasi permainan merupakan pendekatan

pembelajaran yang menyesuaikan atau mengubah aturan, alat, atau bentuk permainan agar sesuai dengan tujuan belajar dan karakteristik siswa (Himawan & Putri, 2022: 33-40). Bentuk modifikasi dilakukan dengan mengurangi kompleksitas permainan asli hingga filosofi dasar (strategi inti) bermain dapat dipahami dengan relatif mudah oleh peserta didik. Pengurangan kompleksitas ini lebih menekankan pada pemahaman filosofi bermain. Pengurangan tersebut bisa diterapkan pada aspek-aspek, seperti area bermain, desain, dimensi dan jumlah peralatan, jenis kemahiran yang digunakan, peraturan, jumlah pemain, pengaturan pemain, dan sasaran permainan (Agustan et al., 2023). Modifikasi permainan memungkinkan terjadinya peningkatan intensitas gerak melalui aktivitas yang atraktif, kompetitif, namun tetap sistematis dan selaras dengan capaian pembelajaran (Nor Zila et al., 2023).

Melalui aktivitas bermain, peserta didik tidak hanya terlibat secara kinestik, tetapi juga secara kognitif dan afektif, karena mereka didorong untuk berpikir strategis, berkolaborasi, serta termotivasi untuk bergerak secara intrinsik tanpa

tekanan eksternal (Syampurma et al., 2023). Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, serta meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa tanpa menghilangkan esensi permainan itu sendiri.

Berbagai penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Banjarnahor (2024: 26-39) tentang modifikasi permainan bentengan dan penelitian Dwi, Yadi, & Kurniawan (2017: 1-12) tentang modifikasi permainan bolavoli, menunjukkan peningkatan signifikan pada hasil belajar siswa, keaktifan, semangat, pemahaman konsep, serta pengembangan kerja sama dan sportivitas.

Bertolak dari latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan modifikasi permainan sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang pada materi kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan modifikasi permainan terhadap peningkatan hasil belajar siswa, baik pada aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan fisik. Penelitian ini

diharapkan memberikan manfaat teoretis berupa pengayaan khazanah keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani terkait efektivitas modifikasi permainan, serta manfaat praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran inovatif, bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, dan bagi siswa dalam meningkatkan motivasi, partisipasi, serta pencapaian hasil belajar yang optimal pada materi kebugaran jasmani.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas. Arikunto, S (2024), "Penelitian tindakan kelas dikategorikan sebagai penelitian kualitatif, walaupun data yang diperoleh mungkin bersifat kuantitatif. Menurut Suharjana (2024), "Penelitian Tindakan Kelas adalah jenis penelitian yang dilaksanakan oleh guru atau calon guru di dalam ruang kelas secara bersama-sama untuk meningkatkan performa guru terkait proses belajar-mengajar, serta memperbaiki capaian belajar siswa, baik secara akademik maupun non-akademik, melalui refleksi tindakan dalam bentuk siklus". Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada

desain PTK yang ada pada rumus (Arikunto, 2024) yang terdiri dari empat komponen yaitu: perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Hubungan keempat komponen tersebut merupakan suatu siklus.

Penelitian berlangsung selama dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari tiga kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 6 Padang, yang beralamat di Jalan Jhoni Anwar No. 6, Kampung Olo, Nanggalo, Kota Padang, pada bulan April hingga Mei semester genap tahun pelajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang yang berjumlah 130 siswa, sedangkan sampel yang digunakan adalah siswa kelas VIII.1 yang berjumlah 32 orang, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Data yang dikumpulkan meliputi data aktivitas siswa selama proses pembelajaran serta data hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Data Awal Penelitian

Merujuk hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi kebugaran jasmani yang

didapatkan dari hasil ulangan harian, Penulis mengangkat materi ini karena hasil belajar yang masih dibawah asesmen kompetensi minimum, proses pembelajaran masih kurang efektif, seperti minimnya sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta guru kurang kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Oleh karena itu diperlukannya modifikasi dalam pelaksanaan materi kebugaran jasmani, diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif, selain itu siswa juga menikmati pembelajaran yang diberikan.

Siklus I

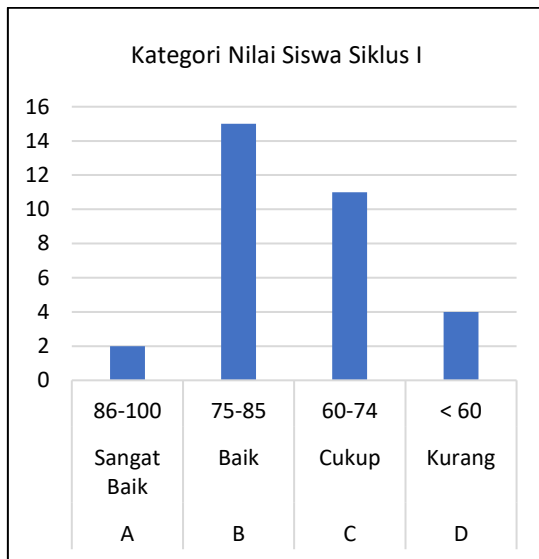
Hasil belajar siswa pada siklus I materi kebugaran jasmani hanya mencapai 74,16 dengan Nilai siswa tertinggi 90 dan nilai siswa terendah 45. Dengan cara mengolah nilainya yaitu jumlah nilai ulangan praktek ditambah dengan jumlah nilai ulangan tulis lalu dibagi dua sehingga mendapatkan nilai rata-ratanya. Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 5,41% dari data awal saat observasi. Pada siklus I, terdapat 2 siswa yang mendapatkan nilai A dengan kategori sangat baik, 15 siswa mendapatkan nilai B dengan

kategori baik, 11 siswa mendapatkan nilai C dengan kategori cukup, dan 4 siswa mendapatkan nilai D dengan kategori kurang. 15 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas, jumlah persentase siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 53,13%, dan persentase siswa yang nilainya tidak mencakai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 46,88%, Dengan demikian perlu adanya dorongan yang dapat memotivasi siswa untuk lebih bersemangat. Hal ini yang mendorong peneliti untuk melanjutkan pada siklus II.

Tabel 1 Hasil Belajar Siswa Siklus I

Nilai	Predikat	Angka	Jumlah
A	Sangat Baik	86-100	2
B	Baik	75-85	15
C	Cukup	60-74	11
D	Kurang	< 60	4
Total			32 Siswa

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwasanya terdapat 2 siswa yang berada pada kategori sangat baik, 15 siswa yang berada pada kategori baik, 11 siswa yang berada pada kategori cukup, 4 siswa yang berada pada, kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat gambar di bawah.



Grafik 1 Histogram Hasil Belajar Siswa Siklus I

Siklus II

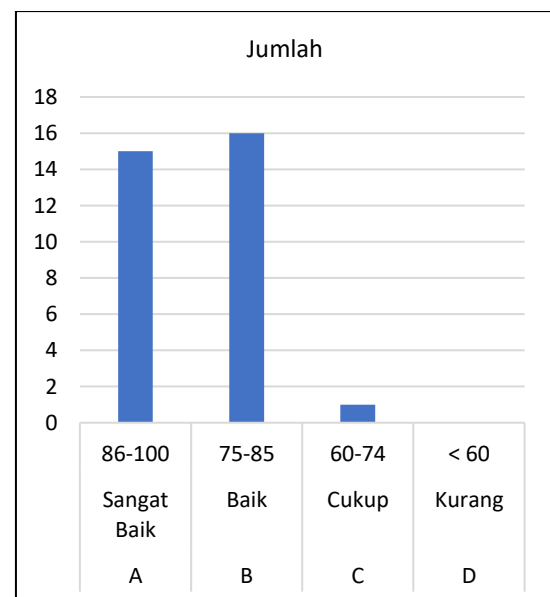
Hasil belajar siswa pada siklus II dengan materi kebugaran jasmani didapatkan nilai siswa tertinggi 90 dan nilai siswa terendah 73 dengan cara mengolah nilainya yaitu jumlah nilai ulangan praktek ditambah dengan jumlah nilai ulangan tulis lalu dibagi dua sehingga mendapatkan nilai rata-ratanya. Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 10,72% dari siklus I, 15 siswa yang mendapatkan nilai A dengan kategori sangat baik, 16 siswa mendapatkan nilai B dengan kategori baik, 1 siswa mendapatkan nilai C dengan kategori cukup, dan tidak ada siswa mendapatkan nilai D dengan kategori kurang. 1 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas. Rata

rata ketuntasan siswa mencapai 96,88% yang dinyatakan tuntas, jumlah persentase siswa yang nilai hasil belajarnya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 3,13%.

Tabel 2 Hasil Belajar Siswa Siklus 2

Nilai	Predikat	Angka	Jumlah
A	Sangat Baik	86-100	15
B	Baik	75-85	16
C	Cukup	60-74	1
D	Kurang	< 60	0
Total			32 Siswa

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwasanya terdapat 15 siswa yang berada pada kategori sangat baik, 16 siswa yang berada pada kategori baik, 1 siswa yang berada pada kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat gambar di bawah.



Grafik 2 Histogram Hasil Belajar Siswa Siklus 2

Pembahasan

Penelitian ini menerapkan modifikasi permainan pada materi kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII.1 SMP Muhammadiyah 6 Padang. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh seorang guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) yang berarti tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman 2020:1). Modifikasi dilakukan agar pembelajaran sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, menyenangkan, dan mendorong peningkatan keterampilan serta karakter siswa. Menurut Purnama & Lubay (2018;18) Dengan adanya modifikasi akan mempermudah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani melalui modifikasi permainan agar dapat membentuk karakter dan kemampuan siswa itu sendiri.

Pada siklus I, rata-rata hasil belajar hanya 46,88% yang dinyatakan belum tuntas, nilai siswa tertinggi 90 dan nilai siswa terendah

45 dari Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 75. Terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 5,41% dari data awal saat observasi, 20 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas, jumlah persentase siswa yang nilai hasil belajarnya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 37,50%, dan persentase siswa yang nilainya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 62,50%, sehingga peneliti dan observer melakukan perbaikan berupa pemberian umpan balik, kebebasan bergerak, penyampaian materi yang jelas, pengembangan potensi siswa, dan pendekatan emosional.

Hasilnya, pada siklus II terjadi peningkatan signifikan dengan rata-rata 84,88 dengan nilai siswa tertinggi 90 dan nilai siswa terendah 73, terjadinya peningkatan rata-rata hasil belajar siswa sebanyak 10,72 % dari siklus I, 1 siswa dari 32 jumlah siswa masih dinyatakan belum tuntas, jumlah persentase siswa yang nilai hasil belajarnya tidak mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 3,13% dan persentase siswa yang nilainya mencapai Asesmen Kompetensi Minimum yaitu 96,88%.

Hal ini menunjukkan modifikasi permainan pada materi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar menunjukkan hasil yang baik, dengan demikian peneliti dan observer mengakhiri penelitian. Terjadi peningkatan ketuntasan siswa antara siklus I dan siklus II sebesar 43,75%. Berdasarkan Asesmen Kompetensi Minimum di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 6 Padang yaitu 75, dan didapatkan rata-rata hasil belajar pada siklus II yaitu 84,88,

Dengan demikian rata-rata hasil belajar siswa sudah melebihi Asesmen Kompetensi minimum maka peneliti dan observer mengakhiri penelitian.

Kendala-kendala yang dihadapi

Penelitian yang berlangsung selama 6 kali pertemuan ini masih memiliki berbagai kelemahan dan keterbatasan. Peneliti menyadari bahwa penelitian hanya berfokus pada pengaruh modifikasi permainan terhadap hasil belajar, tanpa mencakup faktor lain yang turut mendukung peningkatan belajar siswa. Selain itu, keterbatasan alat menyebabkan peneliti tidak dapat melaksanakan tes TKSI secara lengkap dan hanya menggunakan beberapa item tes yang tersedia.

Pada siklus I, pemberian permainan modifikasi yang terlalu banyak membuat siswa kelelahan saat menjalani tes kebugaran jasmani. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap memberikan informasi penting bagi pengembangan proses pembelajaran di SMP Muhammadiyah 6 Padang.

Solusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka solusi yang dapat peneliti berikan untuk menunjang hasil belajar siswa yaitu dengan memberikan modifikasi permainan merupakan solusi yang sangat baik untuk membuat siswa aktif bergerak.

D. Kesimpulan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui metode modifikasi permainan diterapkan di SMP Muhammadiyah 6 Padang pada semester genap tahun 2026. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I sebesar 74,16 (belum tuntas) menjadi 84,88 pada siklus II (tuntas), dengan peningkatan sebesar 10,72%. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penerapan

modifikasi permainan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B., Rahman, R., & Panglungguh, C. B. (2023). Analisis Efektivitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar PJOK Selama Pandemi Covid-19. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 173-186.
- Arikunto, S. (2024). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang. 2000. Prinsipprinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdiknas
- Banjarnahor, C. K. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani melalui Modifikasi Permainan Bentengan untuk Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, hlm. 26-39.
- Dwi, Ahmad Yadi, & Kurniawan, R. (2017). Penerapan Modifikasi Permainan Bolavoli terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), hlm. 1-12.
- Effendi, J.S., Zalindro.A., Hardiansyyah. S., Jermaina. N (2026). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama IT Adzkia Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*
- Himawan, & Putri. (2022). Peningkatan Kemampuan Siswa melalui Pembelajaran Aktif. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), hlm. 33-40.
- Kemendikbudristek. (2022). Peraturan Menteri tentang Kurikulum Merdeka Belajar. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nor Zila, et al. (2023). Game Modification and Physical Activity Intensity in Physical Education. *International Journal of Physical Education*
- Purnama, A. D., & Lubay, L. H. (2018). Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Melalui Penerapan Modifikasi Alat Dalam Permainan Bola Kecil. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), 10–16.
- Slavin, R. E. (2018). Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik (Terjemahan). Jakarta: PT Indeks
- Suardi. (2023). Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish
- Suharjana, S. (2024). Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Syampurma, H., et al. (2023). Game-Based Learning in Physical Education: Kinesthetic, Cognitive, and Affective Engagement. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Jakarta: Sekretariat Negara

Yusuf. (2023). Penilaian Berbasis Kompetensi dalam Pembelajaran PJOK. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.