



## **Differences in the Effect of Learning Modifications on Traditional Games and Games on Physical Fitness (Experimental Study in Class VII Male Students of Junior High School 1 Tiumang Dharmasraya Regency)**

### **Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Modifikasi Permainan dan Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani (Studi Eksperimen pada Peserta Didik Putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya)**

**Desi Tri Susanti**

STKIP Muhammadiyah Muara Bungo, Jambi, Indonesia

Corresponding Author :

[de12susanti@gmail.com](mailto:de12susanti@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Susanti, D. T. (2022). Differences in the Effect of Modified Game Learning Models and Traditional Games on Physical Fitness (Experimental Study on Male Students of Class VII Junior High School 1 Tiumang, Dharmasraya Regency). *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 3 (1) page: 1–6. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.3.1.448>

#### **ABSTRAK**

##### **ARTICLE HISTORY**

Received [12 January 2022]

Revised [13 January 2022]

Accepted [20 January 2022]

Published [30 January 2022]

##### **Kata Kunci :**

Kebugaran Jasmani Peserta Didik, Modifikasi Permainan, Permainan Tradisional

##### **Keywords :**

Physical Fitness of Students, Game Modifications, Traditional Games

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester 1 tahun pelajaran 2016/2017. Hanya 13 orang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dari 37 peserta didik, di sini dapat persentase hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Guru Penjas Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perbedaan model pembelajaran modifikasi permainan dan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental), yang dilakukan pada tanggal 09 Oktober sampai 18 November pada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 30 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proportional random sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 24 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, dan uji-t. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t. Hipotesis pertama diperoleh thitung (10,78) > ttabel (1,796) artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani. Hipotesis kedua diperoleh thitung (13,7) > ttabel (1,796) artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan model pembelajaran permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani. Dan Hipotesis ketiga diperoleh thitung (3,19) > ttabel (1,717) maka hipotesis diterima berarti dapat disimpulkan bahwa, nilai akhir kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, peserta didik yang menggunakan kelompok model pembelajaran permainan tradisional lebih tinggi atau lebih efektif daripada yang menggunakan kelompok model modifikasi permainan.

#### **ABSTRACT**

Based on the results of observations that researchers found in the field, the low physical

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



*fitness of VII grade male students is evident from the facts that researchers found in the process of physical fitness learning for the 1st semester of 2016/2017 school year. Only 13 students who have good physical fitness level out of 37 students, here the percentage can only be 35.14%, while 64.86% have low physical fitness levels (Physical Educator for Junior Haig School 1 Tiumang, Dharmasraya Regency). This study aims to uncover the differences in the learning model of game modification and traditional games on physical fitness of male students of class VII Male Students of Junior High School 1 Tiumang Dharmasraya Regency). This type of research is quasi-experimental, which was conducted on October 9 to November 18 in male students of class VII Junior High School 1 Tiumang Dharmasraya District, amounting to 30 people. Sampling in this study using proportional random sampling techniques to obtain a sample of 24 people. The test instrument used in this study is the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 13-15 years while the statistical data analysis technique uses the normality test, and the t-test. Based on the results of data analysis using t-test analysis. The first hypothesis is obtained  $t_{count} (10.78) > t_{table} (1.796)$  which means that there is a significant exercise effect of the learning model of game modification on physical fitness. The second hypothesis is obtained  $t_{count} (13.7) > t_{table} (1.796)$  which means that there is a significant effect of exercise in traditional game learning models on physical fitness. And the third hypothesis is obtained  $t_{count} (3.19) > t_{table} (1,717)$ , the hypothesis is accepted, it means that it can be concluded that the final physical fitness value of male students in class VII of Junior High School 1 Tiumang, Dharmasraya Regency, students using the traditional learning model group higher or more effective than those using the game modification group.*

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Ever Sovensi (2018:98), pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan penyakit serta mempunyai kemampuan keterampilan terhadap gerak secara efektif dan efisien. Pentingnya aktivitas jasmani bagi peserta didik merupakan salah satu upaya peningkatan kebugaran jasmani anak bangsa yang merupakan bagian integral dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pemberdayaan.

Untuk kebugaran jasmani, metode-metode pembelajaran sangat penting agar peserta didik ingin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Karena, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran penjas yang setiap satuan tingkat pendidikan wajib mempelajarinya. Kebugaran jasmani tidak akan muncul dengan sendirinya, tanpa melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara baik dan teratur serta sesuai dengan porsinya. Kebugaran jasmani yang baik juga didukung oleh faktor-faktor lain yaitu: lingkungan sekolah, motivasi peserta didik, kebugaran jasmani, sosial ekonomi orang tua dan status gizi, serta metode pembelajaran disetiap materi yang diajarkan oleh guru olahraga di sekolah, faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah persepsi orang tua terhadap pembelajaran penjas, lingkungan sosial dan ekonomi sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosuder yang sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para pengajar dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar. Oleh karena model pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diharapkan melalui model pembelajaran Permainan Modifikasi dan Permainan Tradisional dapat meningkatkan kebugaran

peserta didik, baik kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan maupun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan secara umum.

Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama tidak terlepas dari aktifitas fisik salah satunya dengan bermain. Karakteristik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama yaitu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama dan gotong royong.

Modifikasi permainan menurut Lutan (2002:23), adalah "Suatu perubahan dari aturan khusus permainan kepada aturan-aturan tertentu disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pemain, pengalaman-pengalaman khusus yang diperlukan untuk pemain, dan batasan-batasan tempat fasilitas, serta kelengkapan yang tersedia".

Menurut Kurniati (2016:2), permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi disuatu masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan, rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII terlihat dari fakta yang peneliti temukan pada proses pembelajaran kebugaran jasmani semester 1 tahun pelajaran 2016/ 2017. Hanya 13 orang peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dari 37 peserta didik, disini dapat persentase hanya 35,14%, sedangkan 64,86% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah (Tim Guru Penjas Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya).

Kebugaran jasmani peserta didik putra dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal masalah sesuatu yang telah ada dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap. Faktor eksternal adalah sesuatu yang ada disekitar seseorang. Faktor yang mungkin mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik putra karena model pembelajaran yang kurang menarik, karena peserta didik putra lebih memilih bermain game dibandingkan berolahraga, dan cuaca yang tidak mendukung sehingga peserta didik menjadi malas melakukan arahan dari guru untuk melakukan proses pembelajaran, karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengungkap perbedaan pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan dan model pembelajaran permainan tradisional, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperimental). Desain penelitian yang digunakan pre-experimental design yang jenis nya pre test- post test design, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel yakni tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran menggunakan tes kesegaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, yang terdiri dari 5 komponen, yaitu : (1) Lari 50 Meter, (2) Gantung Angkat Tubuh untuk putra, (3) Baring Duduk 60 Detik, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 1000 Meter Putra.

## **HASIL**

Hasil temuan sebelumnya Khairuddin (2014), dengan judul "The Influence of Modified Games and Conventional Learning Models on the Physical Fitness of Junior High School Students". Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa pendekatan modifikasi permainan dalam belajar pendidikan jasmani dapat secara signifikan mempengaruhi kebugaran fisik siswa. Hasil uji-t yang dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis diterima ( $t = 1,31, p < 0,05$ ). Hipotesis kedua menyatakan bahwa metode konvensional dalam mempelajari pendidikan jasmani tidak dapat secara signifikan mempengaruhi kebugaran jasmani para siswa SMP di kota Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ini diterima dimana metode konvensional tidak signifikan ( $t = 1,52, p > 0,05$ ) mempengaruhi kebugaran fisik

siswa. Hipotesis ketiga menyatakan bahwa belajar pendidikan jasmani dengan pendekatan modifikasi permainan lebih baik dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Hasil uji-t menunjukkan bahwa pendekatan modifikasi permainan secara signifikan lebih baik ( $t = 1,42$ ,  $p < 0,05$ ) daripada pendekatan konvensional dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa model pembelajaran modifikasi permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, hal ini dibuktikan dengan pre-test nilai tertinggi 18, dan nilai terendah 8, nilai rata-rata 13,0, standar deviasi 2,83 dan post-test nilai tertinggi 21, nilai terendah 16, rata-rata 20, standar deviasi 0,161 dan thitung ( $10,78$ ) > ttabel ( $1,796$ ). Kesegaran jasmani peserta didik mengalami peningkatan setelah melakukan treatment model pembelajaran modifikasi permainan dengan ditunjukkan oleh nilai post-test lebih besar dari pada nilai pre-test.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Beberapa fakta saat pemberian model pembelajaran permainan tradisional pada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, yaitu: (a) Antusias peserta didik saat pertama melakukan permainan ini sangat tinggi dan bersemangat, karena sebagian dari mereka baru mengetahui permainan tersebut (b) Perasaan ingin cepat menyelesaikan proses pembelajaran, karena mungkin ada berbagai faktor, mungkin karena cuaca yang cukup panas jadi mereka ingin cepat melaksanakan latihan agar cepat istirahat, (c) Ada peserta didik yang menganggap remeh bentuk permainan ini karena mereka menganggap kurang menantang, sehingga pada saat melakukan permainan mereka tidak fokus, tetapi peserta didik lain juga ada yang melakukan permainan ini dengan serius dan semangat, dan menjadi kredit bagi peneliti untuk terus semangat menyelesaikan latihan ini selama 16 kali pertemuan.

Hasil temuan sebelumnya oleh Lutfi Tajul Arifin (2018), dengan judul "Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang". Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan uji statistik, paired sampel T-test, maka dapat didapat nilai yaitu Ttable dengan  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,684 kemudian nilai ini dibandingkan dengan harga Thitung 16,019, oleh karena Thitung ( $16,019$ ) > Ttabel ( $1,684$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMPN 1 Ciasem.

Hasil tes awal (pre-test) kebugaran jasmani peserta didik pada model pembelajaran permainan tradisional dengan jumlah data 12 diperoleh rata-rata (mean) 13, dan simpangan baku (SD) 2,61, sedangkan tes akhir (post-test) diperoleh rata-rata (mean) 17, dan simpangan baku (SD) 2,31. Hasil uji menunjukkan signifikan dan menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini dapat diketahui dimana thit =  $13,7$  > ttab =  $1,796$ .

## PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori yang telah ada dan perhitungan analisis statistik serta mengacu kepada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan terhadap hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian.

### **Model Pembelajaran Modifikasi Permainan Memberikan Pengaruh terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model pembelajaran modifikasi permainan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2018/ 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesegaran jasmani peserta didik putra kelas

VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2018/ 2019, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pre-test dengan tujuan supaya status kebugaran jasmani awal peserta didik diketahui, (2) pemberian treatment atau perlakuan model pembelajaran modifikasi permainan sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya post-test yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kebugaran jasmani terhadap subjek yang diberi perlakuan.

### **Model Pembelajaran Permainan Tradisional Memberikan Pengaruh terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan model pembelajaran modifikasi permainan selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya Tahun Ajaran 2018/ 2019.

### **Model Pembelajaran Permainan Tradisional Lebih Memberikan Pengaruh yang Lebih Efektif dari pada Model Pembelajaran Modifikasi Permainan terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik.**

Hasil tersebut membuktikan bahwa model pembelajaran permainan tradisional lebih efektif dibandingkan dengan model pembelajaran modifikasi permainan. Termasuk yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasil dari hipotesis pertama dan kedua yaitu model pembelajaran permainan tradisional lebih efektif dibandingkan dengan model pembelajaran modifikasi permainan karena terlihat dari hasil selisih rata-rata (mean) keseluruhan data antara model pembelajaran modifikasi permainan yang memperoleh (10,76) dan model pembelajaran permainan tradisional yang memperoleh (13,7), artinya secara deskriptif memiliki selisih (2,94) dan hal ini membuktikan bahwa model pembelajaran permainan tradisional lebih bagus dibandingkan model pelajaran modifikasi permainan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Terdapat pengaruh model pembelajaran modifikasi permainan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.
2. Terdapat pengaruh model pembelajaran permainan tradisional secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.
3. Model pembelajaran permainan tradisional memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok model pembelajaran modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Berpedoman pada hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh bisa disimpulkan bahwa model pembelajaran modifikasi permainan dan model pembelajaran permainan tradisional sama-sama dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya.

Namun demikian, jika dilihat dari besarnya peningkatan pada masing-masing model pembelajaran yang diberikan, model pembelajaran permainan tradisional lebih besar memberikan peningkatan kebugaran jasmani bila dibandingkan dengan model pembelajaran modifikasi permainan.

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru, disarankan untuk selalu menerapkan dan memperhatikan tentang model yang cocok dan sesuai dengan program yang ingin dicapai untuk peserta didik putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya. Dan untuk waktu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah disarankan tidak hanya 1x dalam seminggu, agar peserta didik bisa memiliki tingkat kebugaran yang bagus dan bisa memberikan kontribusi yang baik untuk hasil pembelajaran.

2. Kepada peserta didik putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tiumang Kabupaten Dharmasraya, untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara efektif hendaknya melakukan sesuai dengan arahan dan pedoman dari guru.
3. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mencari model-model pembelajaran lain yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan bisa memberikan kontribusi untuk pendidikan di Kabupaten Dharmasraya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ever Sovensi. 2018. Pelaksanaan Modifikasi Permainan Kecil Dalam Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Gelanggang Olahraga* Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018. e-ISSN : 2597-6567 p-ISSN : 2614-607X.
- Khairuddin. 2014. Influence of Modified Games and Conventional Learning Models on the Physical Fitness of Junior High School Students. *Asian Social Science*; Vol. 10, No. 5; 2014. ISSN 1911-2017 E-ISSN 1911-2025. doi:10.5539/ass.v10n5p136.
- Kurniat. Euis. 2016. Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak. Jakarta: PT Kharisama Putra Utama.
- Lutan, Rusli. 2002. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Lutfi Tajul Arifin, dkk. 2018. Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol 4 No. 1 Februari 2018. ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335. )
- Pasca Sarjana UNP. 2018. Buku Panduan Penulisan Tesis. Padang: UNP