

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Sit Up Melalui Permainan Modifikasi Siswa Kelas XI-3 SMA NEGERI 9 SEMARANG

Safira Lailani Sabrina¹, Bertika Kusuma Prastiwi², Ibnu Fatkhu Royana³, Priyo Hutomo⁴

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166

²PJKR,Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan (FPIPSKR), Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166

³PJKR,Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan (FPIPSKR), Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No.40, sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50166

⁴PJOK, SMA N 9 Semarang, Jl. Cemara Raya, Pandangsari, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50267

safiralailanisabrina6@gmail.com : ¹Safira Lailani Sabrina
bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id : ²Bertika Kusuma Prastiwi
ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id : ³Ibnu Fatkhu Royana
priyohutomo41@gmail.com : ⁴Priyo Hutomo

ABSTRAK

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa SMA karena aktivitas mereka yang tinggi. Kebugaran jasmani adalah komponen fisik yang harus dimiliki siswa SMA N 9 Semarang, terutama karena mayoritas pelajaran bersifat teori. Salah satu kebugaran fisik dasar yang harus dimiliki adalah daya tahan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran fisik daya tahan tubuh dan meningkatkan kemampuan sit up siswa melalui permainan modifikasi dalam pembelajaran PJOK kelas XI. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus pada 36 siswa. Aktivitas fisik berhubungan erat dengan kebugaran jasmani yang bervariasi antar individu. Dalam siklus pertama, peneliti menerapkan metode permainan seperti "Sit Up Relay," "Ball Pass Sit Up," dan memindahkan cone sambil bangun-duduk. Hasilnya, 24 siswa mencapai KKM (66,66%), tetapi belum memenuhi target ketuntasan yaitu 27 siswa. Pada siklus kedua, hasil meningkat menjadi 30 siswa yang tuntas (83,33%). Penelitian ini menunjukkan bahwa melalui permainan modifikasi, kebugaran jasmani siswa, khususnya kemampuan sit up, dapat meningkat signifikan. Metode ini efektif diterapkan dalam pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Meningkatkan, Modifikasi permainan, sit up

ABSTRACT

Physical fitness is essential for high school students due to their high levels of activity. It is a crucial physical component that students at SMA N 9 Semarang must possess, especially since most of their subjects are theoretical. One fundamental aspect of physical fitness is endurance. This study aimed to assess the students' basic physical endurance and enhance their sit-up abilities through modified games in PE lessons for 11th-grade students. The research used a Classroom Action Research (CAR) method in two cycles involving 36 students. Physical activity is closely tied to fitness, which varies among individuals. In the first cycle, the researcher implemented games like "Sit Up Relay," "Ball Pass Sit Up," and cone-moving exercises involving sit-ups. The results showed that 24 students met the required competency standard (66.66%), but the desired target of 27 students was not achieved. In the second cycle, the results improved, with 30 students achieving the standard (83.33%). This research demonstrates that modified games can significantly improve students' physical fitness, particularly their sit-up performance. These methods effectively enhance students' fitness levels when applied in PE classes.

Keywords: Modified games, Physical fitness, Sit up, To improve.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Salah satu indikator kebugaran jasmani adalah kekuatan dan daya tahan otot perut, yang dapat diukur melalui tes sit up. Namun, dalam praktik pembelajaran, siswa cenderung kurang antusias dalam melakukan sit up secara konvensional, karena dianggap monoton dan melelahkan.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk pemanfaatan aktivitas fisik yang bertujuan untuk perubahan kualitas individu baik secara jasmani maupun rohani dan merupakan pendidikan yang sangat penting untuk kemajuan suatu bangsa dan negara (Wibowo & Pranata, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan siswa secara menyeluruh, dengan menggabungkan kegiatan fisik dan pembelajaran tentang kesehatan (Sasmitha et al., 2020). Kebugaran jasmani menjadi komponen penting dalam pendidikan jasmani, yang secara langsung memengaruhi kapasitas siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran dan kehidupan sehari-hari. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani, sangat penting untuk terus mengeksplorasi metode inovatif untuk meningkatkannya di kalangan siswa.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bentuk investasi jangka panjang dalam rangka meningkatkan mutu sumber daya manusia. Oleh karena itu, pengembangan di bidang ini harus dilakukan secara konsisten, dengan penuh kesabaran dan ketulusan. Hingga kini, isu mengenai mutu pendidikan dan capaian belajar siswa di berbagai bidang ilmu masih menjadi topik pembahasan, sehingga pemerintah bersama para ahli pendidikan terus berupaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. mutu pendidikan adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan, karena dengan peningkatan mutu pendidikan maka akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas pula dan mampu bersaing di era globalisasi ini.

Konsep permainan yang dimodifikasi muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam konteks ini, yang menawarkan cara yang menarik dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Permainan yang dimodifikasi, yang dirancang untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan khusus siswa, berpotensi untuk menumbuhkan keterlibatan, motivasi, dan hasil pembelajaran yang lebih baik dalam pendidikan jasmani.(Sarbaitinil et al., 2024)

Kebugaran jasmani adalah aspek penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, yang memengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan efektivitas(Kamal & Zulkifli, 2019)

Pentingnya penyesuaian ini terletak pada pengakuan bahwa siswa yang berbeda mungkin memiliki tingkat kebugaran yang bervariasi, preferensi belajar, dan minat. Akibatnya, pendekatan satu ukuran untuk semua dalam pendidikan jasmani mungkin tidak efektif untuk semua siswa (Sumaryanti et al., 2022) . Dengan adanya menyesuaikan permainan agar sesuai dengan kebutuhan individu, pendidik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung yang mendorong partisipasi dan kemajuan.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sangat bergantung pada tanggung jawab seorang pendidik. Seorang guru dituntut untuk berupaya secara maksimal dalam merancang proses pembelajaran agar seluruh komponen yang dibutuhkan dapat berjalan secara optimal. Terdapat berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satunya adalah dengan merancang model pembelajaran yang tepat. Inovasi dalam pengembangan model pembelajaran sangat penting, khususnya untuk menciptakan metode yang lebih efektif dan efisien demi tercapainya pembaruan dalam pendidikan. Dalam konteks peningkatan mutu pendidikan, guru memiliki peranan yang sangat krusial dalam meningkatkan kualitas belajar siswa. Oleh karena itu, guru harus benar-benar memperhatikan, mempertimbangkan, serta merencanakan strategi pembelajaran yang mampu menarik minat siswa.

Berdasarkan observasi awal di kelas XI-3 SMA Negeri 9 Semarang, terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, khususnya dalam hal kekuatan otot perut. Hasil tes kebugaran jasmani pada aspek *sit up* menunjukkan bahwa banyak siswa belum mencapai standar yang diharapkan. Selain itu, motivasi dan antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi kebugaran jasmani, masih tergolong rendah. Didalam observasi tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi guru diantaranya kurangnya minat peserta didik dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani yang diberikan guru kepada peserta didik dalam proses pembelajaran oleh guru berpengaruh terhadap minat serta hasil belajar peserta didik. Selama pembelajaran berlangsung, siswa pada umumnya bersifat pasif.

Untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran diharapkan metode yang digunakan harus tepat dan sesuai sehingga bisa dianggap cocok pada pembelajaran kebugaran jasmani khususnya *sit-up*, salah satu yang digunakan adalah metode modifikasi permainan, metode permainan merupakan metode yang merujuk pada tindakan atau perubahan oleh guru, yang dimaksud buat memacu serta mengikat perhatian siswa guna meningkatkan suatu pembelajaran selama pembelajaran berlangsung, pada umumnya metode permainan modifikasi ini banyak digunakan atau dilakukan oleh guru penjasorkes.

Metode bermain yaitu metode pembelajaran yang menekankan pada suatu kegiatan dalam proses interaksi/hubungan belajar mengajar yang ditunjukan buat mengatasi sebuah kebosanan peserta didik sehingga yang nantinya dalam proses belajar mengajar peserta didik senantiasa mengambarkan ketekunan, antusiasme, partisipasi dan termotivasi. Didalam metode ini dituntut untuk selalu berperan aktif dalam proses pembelajaran karna keaktifan dan kekreatifan sangatlah dibutuhkan supaya peserta didik termotivasi serta antusias tidak merasa bosan dan jemu dalam pembelajaran penjas disekolah.

Dengan adanya metode modifikasi permainan guna mengacu peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut peserta didik tidak akan merasakan kebosanan maupun jemu dalam proses belajar mengajar dan pastinya akan lebih bersemangat mengikuti pembelajaran disekolah, sehingga diharapkan akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam diri peserta didik serta mempunyai kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti.

Permasalahan tersebut mendorong perlunya inovasi dalam proses pembelajaran, khususnya dalam pendekatan latihan yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan permainan modifikasi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan modifikasi memungkinkan siswa untuk berolahraga sambil bermain, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, menyenangkan, dan tidak membosankan.

Melalui permainan modifikasi yang dirancang secara kreatif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran, siswa dapat melakukan gerakan *sit up* dalam bentuk permainan yang menantang sekaligus menyenangkan. Dengan demikian, diharapkan siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan, sehingga terjadi peningkatan baik dari segi performa fisik maupun aspek afektif siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini diberi judul “Upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada *sit up* melalui permainan modifikasi siswa kelas XI-3 SMA Negeri 9 Semarang” .

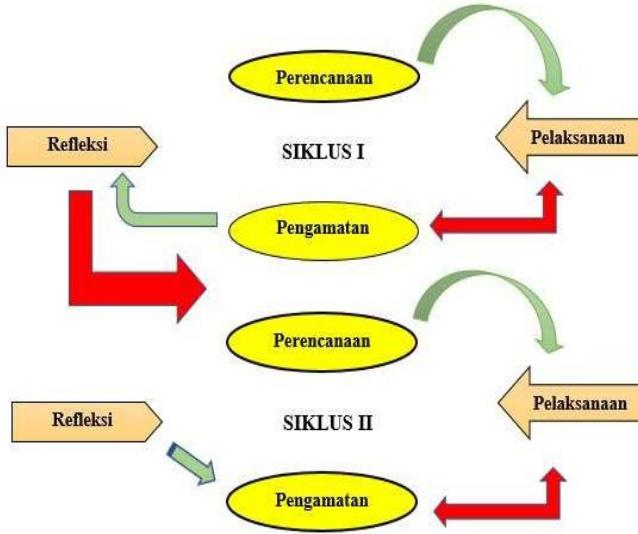
Peneliti merasa perlu melakukan suatu tindakan melalui penerapan permainan modifikasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani guna meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya kemampuan *sit up*, pada siswa kelas XI-3 SMA Negeri 9 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode merupakan cara sistematis untuk melakukan suatu aktivitas, sedangkan modifikasi dalam konteks pendidikan jasmani mengacu pada penyesuaian atau perubahan yang dilakukan pada permainan atau aktivitas olahraga untuk membuatnya lebih sesuai dengan kemampuan, kebutuhan, dan minat siswa (Sumaryanti et al., 2022) Permainan modifikasi menjadi salah satu pendekatan yang dapat menjanjikan dalam meningkatkan upaya kebugaran jasmani siswa, khususnya pada kemampuan sit-up (Khairuddin, 2014). Didalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas), metode PTK merupakan penelitian yang dilakukan oleh seorang guru pada 1 kelas yang telah dilakukan observasi/pengamatan terhadap permasalahan yang nantinya akan dilakukan tindakan dalam upaya meningkatkan masalah tersebut. penelitian tindakan dapat dikategorikan sebagai penelitian terapan yang berfokus pada pemecahan masalah praktis atau peningkatan kualitas dalam suatu situasi tertentu. Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui dari refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki praktik pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa. penelitian tindakan kelas memiliki relevansi yang kuat dengan upaya guru dalam meningkatkan kualitas kinerja mereka, terutama dalam proses pembelajaran di kelas (Nurgiansah et al., 2021). Dalam Penelitian tindakan kelas, guru tidak hanya berperan sebagai pelaksana pembelajaran, tetapi juga sebagai peneliti yang secara sistematis menginvestigasi efektivitas praktik pengajaran mereka sendiri (Abdjalil, 2022).

Didalam kegiatan PTK untuk memperoleh data melai dari melakukan observasi untuk mengetahui permasalahan yang ada pada kelas tersebut, kemudian menyusun suatu perangkat pembelajaran sebagai dasar pengambilan data. Mulai dari menyusun modul ajar, asesmen, dan bahan ajar didalam asesmen tersebut juga terdapat kategori yang disesuaikan dengan instrumen TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). TKJI adalah tolak ukur yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang, termasuk kekuatan dan daya tahan otot perut yang diukur melalui sit-up. Kebugaran jasmani merupakan komponen esensial dari kesehatan secara menyeluruh, memengaruhi kemampuan individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang optimal juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas, kualitas hidup, dan pencegahan berbagai penyakit kronis (Intan Riska Shofiyana & Heryanto Nur Muhammad, 2023).

Setelah menyusun perangkat pembelajaran yaitu melakukan tindakan melakui pra siklus, hal ini sebagai dasar dalam memperoleh data awal siswa. setelah dilakukannya pra siklus kemudian dilakukan tindakan siklus I dengan memberikan treatmen dalam bentuk permainan modifikasi sebagai dasar dalam memperoleh hasil peningkatan awal. Lalu tindakan tersebut belum mencapai sebuah target yang telah ditentukan akan dilanjutkan pada tahapan siklus II, yaitu memberikan perlakuan yang sama dan diharapkan hasil tersebut mampu mencapai target yang telah ditentukan.



Gambar 1. Siklus PTK

Subjek didalam penelitian tersebut menggunakan siswa kelas XI-3 SMA N 9 Semarang yang berjumlah 36 siswa, dimana terdapat 16 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Sehingga nantinya peneliti memberikan batasan untuk ketercapaian hasil upaya peningkatan gerak dasar siswa melalui permainan modifikasi guna meningkatkan gerakan sit up lebih dari 27 siswa akan dikatakan berhasil. Sedangkan untuk Objek penelitian ini berkaitan tentang penerapan modifikasi permainan untuk memacu anak melakukan gerakan sit up, dengan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui permainan. Melalui pendekatan permainan ini diharapkan kebugaran jasmani peserta didik dapat meningkat.

Untuk mengolah hasil dari penelitian yang telah dilakukan menggunakan teknik kualitatif dan kuantitatif dan menghasilkan sebuah data, diperlukan metode analisis yang tepat untuk menginterpretasikan temuan secara akurat. Dalam konteks dunia pendidikan, kebugaran jasmani bukan semata-mata fondasi bagi kesehatan fisik, melainkan juga menjadi akselerator esensial dalam mengoptimalkan fungsi kognitif serta prestasi akademik siswa, menciptakan sinergi yang holistik antara kondisi fisik dan performa intelektual (Priadana & Suwandi, 2023).

Dan berdasarkan saran dari kolaborator sekaligus guru pamong yaitu Bapak Priyo Hutomo, S.Pd. M.Pd. menyatakan untuk mencapai hasil yang maksimal jika perlu dipastikan bahwa permainan modifikasi tersebut benar-benar sesuai dengan indikator kebugaran jasmani, terutama pada unsur kekuatan otot perut. Pastikan judul ini mencerminkan adanya intervensi yang spesifik dan terukur

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pra siklus

Melalui bentuk observasi yang telah dilakukan dengan melakukan bentuk tes awal tanpa memberikan suatu bentuk observasi yang telah dilakukan dengan melakukan bentuk tes awal tanpa memberikan bentuk pendekatan berupa

permainan, hanya saja melalui bentuk pembelajaran yang sudah dilakukan untuk menguji tingkat kebugaran masing-masing peserta didik dengan penilaian dan ketentuan yang telah dibuat. Pada bentuk pretest awal yang dilakukan kepada siswa dengan melalui penilaian tingkat ketercapaian sesuai dengan standar KKM yang telah ditentukan. Berikut tabel presentase ketuntasan siswa,

Tabel 1. Data Awal Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Persentase Ketercapaian Pra Siklus

Jumlah	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
19	53%	
17		47%

Tabel 2. Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Dari hasil tersebut diperoleh data presentase siswa tuntas sebesar 53 % atau sejumlah 19 siswa dan tidak tuntas sebesar 47% atau sejumlah 17 siswa. Dengan rata-rata nilai 69 atau dapat dikatakan masih dibawah KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 17 orang dengan presentase 47,2 %, untuk kategori cukup berjumlah 13 siswa dengan presentase 36,1%, untuk kategori baik berjumlah 6 orang dengan presentase 16,67%, dan untuk kateori Baik sekali o siswa.

Pra Siklus			
Skor	Kriteria	Jumlah	Presentase
65	Kurang	17	47,22%
70	Cukup	13	36,11%
80	Baik	6	16,66%
90	Baik Sekali	0	0.00%
TOTAL		36	100.00%

Dengan hasil tersebut belum melampaui batas target yang telah saya tentukan awal, bahwa target yang telah saya tentukan penelitian dapat dikatakan tuntas jika lebih dari 27 siswa. Berdasarkan data tersebut, kondisi pra siklus belum memenuhi target penelitian, yakni minimal 27 siswa atau lebih dari 75% yang mencapai ketuntasan belajar sesuai KKM. Perbedaan kondisi fisik siswa menjadi penyebab, Untuk meningkatkan ketercapaian hasil belajar siswa, maka tindakan yang akan diambil adalah dengan menerapkan pendekatan pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL). Salah satunya ialah Mengintegrasikan aktivitas permainan ke dalam pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.

Siklus I

Pembelajaran yang diterapkan pada Siklus I yaitu dengan memberikan bentuk perlakuan kepada siswa berupa permainan modifikasi mulai diterapkan, seperti "Sit Up Relay" (estafet sit up), dan permainan "Ball Pass Sit Up" (siswa duduk berpasangan, melempar bola sambil sit up), dan bangun duduk memindahkan cone, dimana melalui

permainan ini terdapat bentuk ketercapaian siswa melalui materi pembelajaran kebugaran jasmani. Hasil ketercapaian tersebut dibuktikan dengan peningkatan sebesar 68%, hal ini dapat dilihat melalui tabel angka dibawah ini :

Tabel 3. Siklus I Hasil Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani

Persentase Ketercapaian Siklus I

JUMLAH	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
24	67%	
12		33%

Tabel 4. Siklus I Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Siklus I			
Skor	Kriteria	Jumlah	Presentase
65	Kurang	12	33.33%
70	Cukup	16	44.44%
80	Baik	8	22.22%
90	Baik Sekali	0	0.00%
TOTAL		36	100.00%

Dari hasil tersebut diperoleh data siswa tuntas berjumlah 24 siswa dengan presentase 67% dan siswa tidak tuntas berjumlah 12 dengan presentase 33%, hasil ini memperoleh ratarata nilai 71 atau dapat dikatakan sudah mencapai batas KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 12 siswa dengan presentase 33,33 %, untuk kategori cukup berjumlah 16 siswa dengan presentase 44,44%, untuk kategori baik berjumlah 8 siswa dengan presentase 22,22%, dan untuk kategori Baik sekali 0 siswa. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang tuntas dan juga terdapat peningkatan pada nilai siswa. Tetapi hasil tersebut masih belum melampaui target yang peneliti inginkan yaitu diakatan berhasil jika tingkat ketuntasan lebih dari 27 siswa.

Berdasarkan hasil pada siklus 1 yaitu kolaborator sekaligus guru pamong bapak Priyo Hutomo, S.Pd. M.Pd. Kolaborator menilai bahwa intensitas permainan masih bisa ditingkatkan agar efek latihannya lebih optimal. Beliau menyarankan agar setiap sesi permainan diberi waktu minimal 8–10 menit dengan pengulangan yang terstruktur dan Guru tidak hanya mengajar, tetapi juga memfasilitasi, mendampingi, dan memotivasi siswa sesuai dengan levelnya masing-masing.

Siklus II

Pembelajaran pada tahap Siklus II dilakukan sama hal nya dengan Siklus I, memberikan perlakuan berupa bentuk permainan modifikasi diterapkan kembali, seperti “Sit Up Relay” (estafet sit up), dan permainan “Ball Pass Sit Up” (siswa duduk berpasangan, melempar bola sambil sit up), dan bangun duduk memindahkan cone, hasil ini digunakan untuk mengukur peningkatan kebugaran jasmani. Dari hasil tersebut diperoleh tingkat ketuntasan berjumlah 28 siswa dengan presentase 82%. Hasil tersebut dapat dilihat melalui tabel angka dibawah ini,

Tabel 5. Siklus II Hasil Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani

Persentase Ketercapaian Siklus II

JUMLAH	Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)
30	83%	
6		17%

Tabel 6. Siklus II Jumlah Perolehan Berdasarkan Kriteria Penilaian

Siklus II			
Skor	Kriteria	Jumlah	Presentase
65	Kurang	6	16.66%
70	Cukup	7	19,44%
80	Baik	17	47.22%
90	Baik Sekali	6	16.66%
TOTAL		36	100.00%

Dari hasil tersebut diperoleh data siswa tuntas berjumlah 30 siswa dengan presentase ketercapaian 83% dan siswa tidak tuntas berjumlah 6 dengan presentase 17%, hasil ini memperoleh rata-rata nilai 77 atau dapat dikatakan sudah mencapai diatas KKM. Sedangkan untuk perolehan nilai untuk siswa dengan kategori kurang atau dibawah KKM berjumlah 6 siswa dengan presentase 16,66 %, untuk kategori cukup berjumlah 7 siswa dengan presentase 19,44%, untuk kategori baik berjumlah 17 siswa dengan presentase 47,22%, dan untuk kategori Baik sekali 6 siswa dengan presentase 16,66%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan jumlah siswa yang tuntas dan juga tingkat ketercapaian nilai siswa tergolong tinggi karena 50 % siswa memperoleh nilai baik, meskipun masih terdapat siswa dengan nilai dibawah KKM. Sehingga hasil tersebut mampu memenuhi tingkat batas ketuntasan yang sudah peneliti tentukan yaitu 28 siswa, maka penelitian tindakan kelas pada siklus II dinyatakan sudah berhasil.

Setelah pelaksanaan tindakan, dilakukan evaluasi terhadap hasil kemampuan sit up siswa. Dari hasil evaluasi, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan dalam jumlah dan kualitas gerakan sit up yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan modifikasi dapat memberikan dampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas kebugaran jasmani.

Namun demikian, hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa masih terdapat enam orang siswa yang belum mencapai kriteria ketuntasan. Ketuntasan dalam penelitian ini diukur berdasarkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan sit up sesuai jumlah repetisi dan teknik yang benar, sebagaimana telah ditentukan pada awal tindakan. Ketidaktuntasan ini menjadi catatan penting dalam meninjau efektivitas tindakan secara menyeluruh.

Adapun faktor utama yang menyebabkan enam siswa tersebut belum tuntas adalah berat badan yang berlebih. Siswa dengan berat badan di atas rata-rata cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan sit up secara optimal, baik dari segi kekuatan otot perut maupun koordinasi tubuh saat bergerak. Hambatan fisik ini mempengaruhi jumlah repetisi yang dapat dilakukan dan berkontribusi pada rendahnya hasil tes kebugaran mereka.

Selain faktor berat badan, teknik yang tidak sesuai juga menjadi penyebab ketidaktuntasan. Beberapa siswa belum mampu menguasai teknik dasar sit up yang benar, seperti posisi tangan, sudut kemiringan badan, dan irama gerakan. Ketidaksesuaian teknik ini tidak hanya mengurangi efektivitas latihan, tetapi juga meningkatkan risiko cedera. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penguasaan teknik dasar perlu diperkuat dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, meskipun terdapat beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan, hasil tindakan menunjukkan perkembangan yang positif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini juga memberikan masukan bagi guru pendidikan jasmani agar lebih memperhatikan faktor individual seperti berat badan dan pemahaman teknik dasar dalam menyusun strategi pembelajaran. Dengan penyesuaian yang tepat, diharapkan seluruh siswa dapat mencapai peningkatan yang optimal dalam aspek kebugaran jasmani.

Pembahasan

Pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani dengan menggunakan pendekatan pembelajaran modifikasi permainan modifikasi seperti “Sit Up Relay” (estafet sit up), dan permainan “Ball Pass Sit Up” (siswa duduk berpasangan, melempar bola sambil sit up), dan bangun duduk memindahkan cone, yang dilakukan oleh peneliti terdapat peningkatan yang dibuktikan melalui bentuk penilaian yang disesuaikan dengan kriteria yang ditentukan. Hasil tersebut dimulai dari tingkat ketercapaian pada pra siklus, melalui permainan dan materi pembelajaran yang berhubungan dengan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan, diperoleh hasil siswa yang mampu mencapai KKM yaitu 19 orang dengan kriteria nilai sebagian besar masih di bawah KKM atau kategori Cukup. Sehingga hal ini membuktikan bahwa tingkat kebugaran siswa masih tergolong rendah. Hasil dari pra siklus, siklus I dan II dapat dilihat melalui tabel dibawah ini,

Tabel 7. Hasil Keseluruhan Ketercapaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kriteria	Hasil Perolehan Ketercapaian Siswa					
	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
Kurang	17	47,22%	12	33,33%	6	16,66%
Cukup	13	36,11%	16	44,44%	7	19,44%
Baik	6	16,66%	8	22,22%	17	47,22%
Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%	6	16,66%
Total	36	100.00%	36	100,00%	36	100,00%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan dari kegiatan yang dilakukan mulai dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pra siklus terdapat siswa yang mampu tuntas atau mencapai KKM 19 orang dengan kategori ketuntasan masih pada batas KKM atau termasuk kategori cukup. Kemudian dilakukan bentuk treatment atau perlakuan yang diberikan pada siklus I dan terdapat peningkatan yang awalnya 19 siswa menjadi 24 siswa atau selisih 5 siswa, meskipun terjadi peningkatan pada siswa yang mampu mencapai ketuntasan tetapi hasil ini masih belum mencapai target yang peneliti tentukan diawal bahwa penelitian dapat dikatakan berhasil jika ketuntasan yang diperoleh lebih dari 27 siswa.

Dari hasil tersebut dilanjutkan pada tahap siklus II yang diharapkan memperoleh hasil sesuai dengan target yang ditentukan oleh peneliti. Hal ini terbukti pada siklus II sama halnya dengan siklus I yaitu diberikan perlakuan berupa permainan yang telah dimodifikasi, hasil tersebut memperoleh peningkatan sebanyak 30% dengan presentase ketuntasan 83%. Hasil ini juga didukung dengan siswa yang mampu memperoleh nilai berkategori baik mengalami

peningkatan yang signifikan yaitu berjumlah 17 siswa dan penambahan 6 siswa yang mampu mencapai hasil maksimal dengan kriteria baik sekali. Sehingga proses belajar melalui permainan yang menarik mampu menciptakan suasana lingkungan belajar yang menyenangkan.

Hal ini didukung oleh penelitian (Intan Riska Shofiyana & Heryanto Nur Muhammad, 2023) menunjukkan bahwa hasil Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap peserta didik memiliki kemampuan menunjukkan peningkatan dalam aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang optimal berkorelasi positif dengan peningkatan konsentrasi belajar peserta didik (Hendriana, 2023). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih fokus dan tidak mudah mengalami kelelahan saat mengikuti proses pembelajaran berlangsung (Nauvalia, 2021). Dengan kata lain, permainan modifikasi memiliki kemampuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dalam berolahraga (Mujriah et al., 2022). Hal ini juga sesuai dengan pernyataan oleh (Wardani & Nurudin, 2020) bahwa melakukan penelitian tentang memodifikasi permainan sit up dapat menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Penelitian ini dilakukan selama 2 siklus, dan temuan menunjukkan bahwa permainan modifikasi dalam pembelajaran penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah.

Berdasarkan hasil tersebut selain memodifikasi permainan dalam pembelajaran memiliki potensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, permainan modifikasi juga dapat digunakan dalam pembelajaran olahraga yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, permainan modifikasi dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (Suliswaningsih et al., 2021). Melalui aktivitas fisik yang terprogram dan terukur, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan memberikan dampak positif pada kesehatan secara keseluruhan pada peserta didik (Abdul Razak et al., 2020). Hasil tersebut berhubungan dengan penelitian ini, bahwa melalui modifikasi permainan yang diberikan secara terukur dan bertahap mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan presentase keberhasilan hingga 82% dari jumlah keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa melalui modifikasi permainan gerakan sit up mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA N 9 Semarang. Hal ini didukung dengan tes yang dilakukan pada pra siklus bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dibawah rata-rata ketuntasan, kemudian pada siklus I diberikan bentuk perlakuan berupa modifikasi permainan tersebut dan hasilnya terdapat peningkatan ketuntasan yang awalnya 53% menjadi 67%. Hasil tersebut masih dikatakan belum mencapai batas yang peneliti inginkan, kemudian dilanjut pada siklus II dengan bentuk perlakuan yang sama seperti halnya siklus I, dan terbukti terjadi peningkatan yang awalnya 67% menjadi 83%, hasil ketuntasan sudah sesuai dengan target yang peneliti inginkan yaitu 30 siswa berhasil melampaui KKM yang telah ditetapkan dan hanya 6 siswa yang belum mencapainya..

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulisan artikel penelitian tindakan kelas yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Sit Up Melalui Permainan Modifikasi Siswa Kelas XI-3 SMA Negeri 9 Semarang*" ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusi dalam proses pelaksanaan penelitian ini, antara lain:

1. Kepala SMA Negeri 9 Semarang, yang telah memberikan izin dan fasilitas kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut;
2. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Negeri 9 Semarang, yang telah memberikan arahan, masukan, serta dukungan teknis maupun moral selama proses penelitian;
3. Seluruh siswa kelas XI-3 SMA Negeri 9 Semarang, yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif dalam kegiatan pembelajaran serta menjadi subjek penting dalam penelitian ini;
4. Rekan-rekan sejawat dan tenaga pendidik lainnya, yang turut memberikan saran dan dorongan selama proses penyusunan artikel ini;
5. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini.

Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdjal, D. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Biologi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Buntulia. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(1), 343. <https://doi.org/10.37905/aksara.8.1.343-348.2022>
- Abdul Razak, S. M., Elumalai, G., Khamis, M. H., & Salleh, A. H. (2020). Hubungan Kecergasan Fizikal dan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Sains Sukan Tingkatan Enam Negeri Kedah. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 4(2), 41–50. <https://doi.org/10.53840/attarbawiy.v4i2.40>
- Hendriana, Y. (2023). Hubungan kualitas tidur dan penggunaan lampu saat tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa program studi S1 Keperawatan Kampus STIKes Kuningan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 3(2), 179–188. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.710>
- Intan Riska Shofiyana, & Heryanto Nur Muhammad. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Wall Climbing Di SMAN 1 Gondang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 113–119. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.322>
- Kamal, A. A., & Zulkifli, A. F. (2019). The Effect of Motive Participations towards Physical Activity Levels in Education Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(13). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i13/6257>
- Khairuddin, K. (2014). The Influence of Modified Games and Conventional Learning Models on the Physical Fitness of Junior High School Students. *Asian Social Science*, 10(5). <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p136>
- Mujriah, M., Esser, B. R. N., & Susilawati, I. (2022). EFEK PEMBERIAN REWARD AND PUNISHMENT PADA MOTIVASI SISWA SEKOLAH DASAR (STUDI KASUS DALAM

PERMAINAN TRADISIONAL). *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(1). <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i1.3061>

Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36–39. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.14138>

Nurgiansah, T. H., Pratama, F. F., & Iman Nurchotimah, A. S. (2021). PENELITIAN TINDAKAN KELAS DALAM PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN. *Jurnal Pendidikan PKN (Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.26418/jppkn.v2i1.41752>

Priadana, B. W., & Suwandi, E. (2023). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sugihwaras. *Physical Activity Journal*, 4(2), 187. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7894>

Sarbaitinil, Muzakkir, Muhammad Yasin, Irfan Sepria Baresi, & Muhammchodong. (2024). Menumbuhkan Minat Belajar Siswa melalui Metode Pembelajaran Kreatif. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(2), 367–379. <https://doi.org/10.62504/JIMR75xf4w76>

Sasmitha, W., Suwirman, Arifan, I., & Dessi Purnama, S. (2020). Pencak Silat Basic Motion Learning Through Tactical Approach for Junior High School Students. *Proceedings of the 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.052>

Suliswaningsih, S., Widiawati, C. R. A., Syafa'at, A. Y., & Fajrina, B. T. N. (2021). Pelatihan Membuat Game Menggunakan Software Construct 2 untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Siswa SMK. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.20961/semar.v10i1.44463>

Sumaryanti, S., Dapan, D., Suhartini, B., & Margono, M. (2022). *Physical Fitness of Children with Special Needs: Aiken Validation Game Materials*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.057>

Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>

Wibowo, T. P., & Pranata, E. (2020). SURVEI PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN AIR PRIUKAN KABUPATEN SELUMA. *Educative Sportive*, 1(01), 13–17. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1061>

