

Modifikasi Permainan Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VIIA SMPN 2 Semarang

Achmad Sururudin¹, Husnul Hadi², Pandu Kresnapati², Rinto Hartadi³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang. Jl. Gajah Raya No. 40, Semarang.

³SMP N 2 Semarang

Email: ¹achmadsururudinn@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan modifikasi permainan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII A SMPN 2 Semarang. Penelitian dilakukan di SMPN 2 Semarang dan menggunakan kelas VII A sebagai kelas eksperimen. Terdapat beberapa fase penelitian yaitu, fase pertama pra-siklus yang bertujuan untuk memperoleh data awal kemampuan siswa, kemudian siklus 1 yang didalamnya terdapat perlakuan menggunakan pendekatan modifikasi permainan dan pengambilan data kembali, dan fase terakhir siklus 2 yang juga terdapat perlakuan dengan pendekatan pembelajaran modifikasi permainan serta pengambilan data akhir. Data yang diperoleh dari ketiga fase penelitian kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS dan Microsoft excel dilakukan uji statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata kelas pada tiap siklus, dan uji t berpasangan, untuk mengetahui perkembangan rata-rata kelas tiap siklus dan persentase ketuntasan siswa. Pada siklus 1 terdapat perkembangan yang signifikan dari hasil keterampilan lari jarak pendek siswa dengan persentase sebesar 63% dan pada siklus 2 terdapat peningkatan persentase ketuntasan kelas yang signifikan dengan hasil sebesar 84%. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian adalah bahwa pendekatan modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII A SMPN 2 Semarang secara signifikan.

Kata Kunci: *Modifikasi Permainan, Lari Jarak Pendek, Penelitian Tindakan Kelas*

ABSTRACT

This classroom action research aims to determine whether the game modification approach can improve the short-distance running skills of class VII A students of SMPN 2 Semarang. The research was conducted at SMPN 2 Semarang and used class VII A as the experimental class. There are several phases of research, namely, the first phase of the pre-cycle which aims to obtain initial data on student abilities, then cycle 1 which includes treatment using the game modification approach and data collection again, and the last phase of cycle 2 which also includes treatment with the game modification learning approach and final data collection. The data obtained from the three phases of the research were then processed using the assistance of IBM SPSS software and Microsoft Excel, descriptive statistical tests were carried out to determine the class average in each cycle, and paired t-tests, to determine the development of the class average in each cycle and the percentage of student completion. In cycle 1 there was a significant development in the results of students' short-distance running skills with a percentage of 63% and in cycle 2 there was a significant increase in the percentage of class completion with a result of 84%. The conclusion obtained from the study is that the game modification approach can significantly improve the learning outcomes of short-distance running skills of class VII A students of SMPN 2 Semarang.

Keywords: *Game Modification, Short Distance Running, Classroom Action Research*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya manusia untuk membentuk kepribadian sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat, atau sebagai sarana untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, serta perilaku yang bermanfaat dalam kehidupan. Pendidikan bertujuan untuk memanusiakan generasi muda. Pendidikan tidak bertujuan merendahkan harkat dan martabat manusia, melainkan untuk menumbuhkan, meningkatkan kualitas, dan mempertinggi hakikat serta martabat manusia. Hal tersebut juga selaras dengan pengertian menurut Pristiwanti et al., (2022) bahwa pendidikan adalah suatu proses kemanusiaan yang bertujuan untuk memanusiakan manusia.

Pendidikan jasmani secara umum dapat dipahami sebagai proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik, permainan, atau olahraga tertentu, yang dipilih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Budi, (2021) Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindak dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Di Indonesia, istilah pendidikan jasmani berasal dari sebutan gerak badan atau aktivitas fisik. Dalam perkembangan sejarahnya, istilah ini pernah berganti menjadi pendidikan olahraga, pendidikan jasmani kesehatan rekreasi, dan pendidikan jasmani kesehatan, sebelum akhirnya kembali menggunakan istilah pendidikan jasmani seperti yang dikenal saat ini. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Peran olahraga pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan sangat krusial, karena mencakup dua aspek utama, yaitu pendidikan jasmani yang berfokus pada aspek edukatif dan olahraga yang berkaitan dengan prestasi. Kedua aspek ini saling terkait dan menjadi bagian tak terpisahkan dalam Penjasokes, yang bertujuan membentuk peserta didik agar memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat serta bugar, sekaligus mendukung pencapaian prestasi di bidang olahraga. Selain itu, Penjasokes juga memiliki dimensi lain yang dapat mengembangkan kemampuan dan karakter individu, seperti sikap, semangat, emosi, dan aspek psikologis lainnya.

Olahraga Pendidikan yang diterapkan di sekolah contohnya atletik, senam, permainan bola besar (sepak bola, bola basket, voli) dan permainan bola kecil (tenis meja, tenis lapangan, softball). Salah satu materi yang dipelajari pada jenjang Sekolah Menengah Pertama adalah atletik. Istilah atletik yang kita kenal saat ini berasal dari beberapa sumber, salah satunya dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang berarti berlomba atau bertanding. Contoh istilah yang mengandung kata tersebut adalah pentathlon atau decathlon. Istilah terkait atletik dalam berbagai bahasa antara lain athletics (Inggris), athletiek (Belanda), athletique (Prancis), dan athletic (Jerman). Meskipun istilah-istilah ini serupa, maknanya berbeda dengan pengertian atletik di Indonesia, yang merujuk pada olahraga yang melombakan nomor-nomor seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah yang memiliki makna serupa dengan atletik di Indonesia antara lain "Leichtatletik" (Jerman), "Athletismo" (Spanyol), "Olahraga" (Malaysia), dan "Track and Field" (USA). Dalam mempelajari materi tersebut peserta didik diharuskan mempelajari Teknik dasar lari jarak pendek.

Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Anggraeni et al., 2021a). Seorang pelari yang menempuh jarak, baik dalam lari jarak pendek, menengah, maupun jarak jauh, diharuskan

untuk terus meningkatkan kecepatannya. Kemampuan berlari dengan kecepatan tinggi pada berbagai jarak dipengaruhi oleh faktor keturunan, namun banyak dicapai melalui pengajaran teknik lari yang lebih baik dan efisien, terutama pada nomor lari jarak pendek, menengah, dan jauh.

Dalam cabang olahraga atletik terdapat nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, dan juga marathon. Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Semarang peserta didik kelas VII mendapatkan materi atletik khususnya lari jarak pendek. Nomor lari jarak pendek yang dilombakan ada 100m, 200m, dan 400m. Agar peserta didik dapat menguasai materi tersebut, peserta didik diharuskan mempelajari Teknik dasar lari jarak pendek. Untuk mempelajari teknik dasar lari jarak pendek tersebut peserta didik harus diberikan pembelajaran dengan pendekatan yang menyenangkan sehingga mereka dapat antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan dapat menangkap pembelajaran dengan lebih baik dan lebih cepat, salah satunya dengan menggunakan pendekatan modifikasi permainan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengajarkan keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter, kerja sama, sportivitas, dan kebugaran peserta didik. Namun, dalam praktiknya, tidak semua siswa memiliki kemampuan fisik yang sama. Beberapa siswa unggul dalam kecepatan dan kekuatan, sementara yang lain mungkin kesulitan mengikuti permainan karena keterbatasan fisik, rasa percaya diri rendah, atau faktor lainnya. Di sinilah modifikasi permainan menjadi sangat penting sebagai strategi pembelajaran yang inklusif, adaptif, dan menyenangkan.

Modifikasi permainan adalah proses mengubah atau menyesuaikan suatu permainan agar sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan karakteristik peserta didik. Modifikasi dapat mencakup berbagai aspek, seperti peraturan, alat permainan, jumlah pemain, ukuran lapangan, durasi permainan, maupun tujuan kegiatan. Tujuan utama dari modifikasi permainan adalah menciptakan pembelajaran yang adil, menantang, namun tetap dapat diikuti oleh semua siswa secara aktif dan partisipatif.

Dalam konteks PJOK, modifikasi permainan memungkinkan guru untuk mengakomodasi keragaman peserta didik, menjaga keselamatan, serta menciptakan suasana pembelajaran yang positif. Lebih dari itu, modifikasi juga mendorong kreativitas dan inovasi dalam proses belajar-mengajar, sehingga pembelajaran tidak menjadi rutinitas yang monoton, tetapi sebuah pengalaman yang menyenangkan dan bermakna.

Salah satu penyebab ketidakberhasilan siswa dalam sebuah pembelajaran olahraga adalah siswa tidak mampu mengatasi atau melakukan tugas gerak dan peraturan yang sangat kompleks dalam sebuah olahraga, dalam hal ini keterampilan lari jarak pendek. Sebagaimana dijelaskan di atas, bahwa ketidakberhasilan suatu proses belajar disebabkan antara lain karena siswa tidak sanggup mengatasi tugas gerak dan peraturan yang kompleks. Dengan digunakannya penerapan modifikasi lapangan, diharapkan dapat mengurangi kesulitan dan mengatasi ruang gerak dan peraturan yang kompleks.

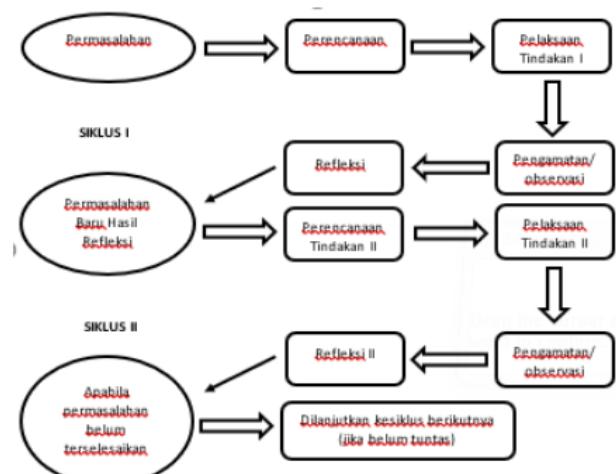
Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Semarang dalam melaksanakan lari jarak pendek masih berada pada tingkat yang kurang memuaskan. Sebagian besar siswa belum mampu melakukannya dengan benar, sehingga berdampak pada rendahnya pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan, yaitu 75. Tingginya tingkat kegagalan dalam pelaksanaan Lari jarak pendek ini mengindikasikan perlunya pendekatan pembelajaran yang memerlukan pemahaman dan latihan mendalam. Oleh karena itu, guru memiliki tanggung jawab untuk memilih model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekaligus memanfaatkan media secara optimal guna memperkuat penyampaian materi secara

efektif. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Modifikasi Permainan Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII A SMPN 2 SEMARANG”.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk Mengetahui apakah pendekatan modifikasi permainan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII A SMPN 2 Semarang dan untuk Mengetahui berapa besar peningkatan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII A SMPN 2 Semarang. Oleh karena itu peneliti berusaha untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas VII A dengan menggunakan pendekatan modifikasi permainan, mengingat peserta didik akan sangat antusias dalam pembelajaran apabila kegiatan belajar mengajar di lakukan dengan sebuah permainan yang menyenangkan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam upaya mengembangkan keterampilan lari jarak pendek melalui modifikasi permainan. Metode ini dirancang untuk membantu guru dalam mengatasi permasalahan yang nyata di kelas, sekaligus memfasilitasi peningkatan keterampilan profesional guru dalam mengelola pembelajaran yang inovatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kelas model Kemmis dan Mc. Taggart dalam (Arikunto.S.d.,(2017) yang memiliki empat tahapan yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaaan, (3) pengamatan, (4) refleksi. Adapun desain atau model penelitian tindakan kelas secara umum digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII A SMP Negeri 2 Semarang yang berjumlah 32 terdiri dari 15 laki-laki dan 17 perempuan. Penelitian ini berfokus pada peningkatan keterampilan lari jarak pendek melalui penerapan modifikasi permainan sebagai metode pembelajaran. Proses penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dimulai dari tahap pra-siklus. Setiap siklus mencakup empat tahapan utama: perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), pengamatan (observation), dan refleksi (reflection).

Data dikumpulkan menggunakan observasi, dan tes. Dokumentasi yang dilakukan bertujuan untuk memperoleh data siswa berupa nama, jumlah, dan data-data lain yang dibutuhkan dalam proses penelitian atau pengolahan data. Dokumentasi dapat digunakan

untuk dokumen pelaksanaan kegiatan pembelajaran selama penelitian. Tes merupakan suatu instrument yang berguna untuk menguji kemampuan siswa dalam memahami dan atau menguasai materi yang diberikan baik berupa kemampuan psikomotor, kognitif ataupun afektifnya. Dalam penelitian ini, aspek penilaian siswa berfokus pada aspek psikomotor siswa yang diukur menggunakan instrumen penilaian yang tercantum dalam modul pembelajaran. Dalam penilaian ini siswa diberi batas kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) dengan nilai sebesar 75. Siswa dengan nilai diatas KKTP dianggap tuntas mencapai tujuan pembelajaran.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan peningkatan keterampilan siswa dalam lari jarak pendek berdasarkan data empiris yang diperoleh. Pendekatan ini juga mengevaluasi efektivitas modifikasi permainan sebagai strategi pembelajaran inovatif. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji normalitas sebagai uji prasyarat dan uji paired dengan menggunakan uji wilcoxon.

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah sebaran data responden berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas akan berpengaruh pada penggunaan alat test statistik dalam uji keefektifan model, apakah akan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik (I. Prasetyo, 2014). Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

Apabila nilai Sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal
Apabila nilai Sig. < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal

Selanjutnya adalah analisis data yang dapat menjawab hipotesis penelitian, yaitu Uji Wilcoxon atau uji t berpasangan. Mengutip dari tulisan (Budiaستuti & Bandur, 2018) uji t berpasangan dilakukan ketika peneliti tertarik untuk melihat perbedaan rata-rata skor nilai pada tes pertama dengan tes kedua, terutama ketika terdapat perlakuan khusus dari peneliti sebelum melakukan tes kedua. Dengan kata lain, uji t berpasangan dapat digunakan untuk menguji rata-rata nilai suatu kelompok antara nilai sebelum dan sesudah suatu perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji t berpasangan adalah:

Apabila nilai Sig. < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak
Apabila nilai Sig. > 0,05 maka Ha ditolak dan Ho diterima

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan perolehan hasil keterampilan lari jarak pendek pada prasiklus, dapat disimpulkan masih banyak siswa yang belum mencapai KKTP sehingga dianggap belum tuntas mencapai tujuan pembelajaran dengan jumlah siswa yang belum tuntas sebanyak 19 siswa. Siswa yang sudah mencapai KKTP berjumlah 13 siswa dengan persentase siswa yang tuntas dalam kelas sebesar 41%. Pada tahap prasiklus ini nilai terendah sebesar 65 dan nilai tertinggi sebesar 90 sehingga dapat rata-rata nilai siswa pada tahap pra siklus sebesar 74,53. Data hasil analisis descriptive statistics prasiklus dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Descriptive Statistic Prasiklus

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
prasiklus	32	65	90	74.53	6.395
Valid N (listwise)	32				

Pada tahap siklus 1 peneliti memberikan treatment atau perlakuan menggunakan pendekatan modifikasi permainan. Pada tahap ini nilai siswa mengalami peningkatan dimana siswa yang tuntas bertambah menjadi 20 siswa dan 12 siswa yang belum tuntas. Sehingga dapat di hasilkan persentase siswa yang sudah tuntas sebesar 63%. Dari hasil siklus 1 tersebut dapat dilihat terdapat peningkatan persentase siswa yang sudah tuntas dari tahap prasiklus sebesar 12%. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus 1 ini dapat dilihat bahwa dari 32 siswa, nilai terendah yang diperoleh adalah 70, sedangkan nilai terbesarnya adalah 90, dengan rata-rata kelas diperoleh 76.88. Data hasil analisis descriptive statistics siklus 1 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Descriptive Statistic Siklus 1

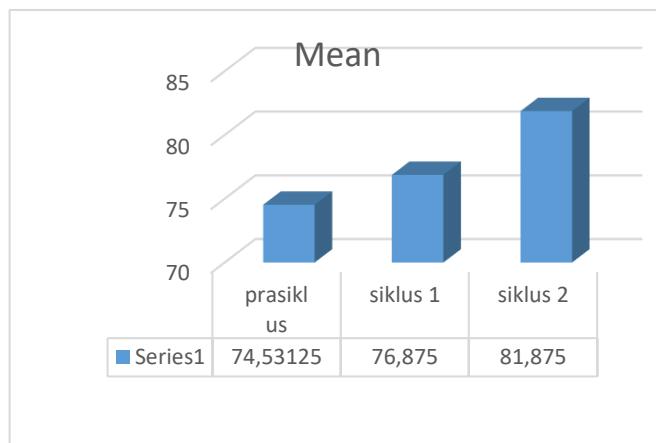
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
siklus1	32	70	90	76.88	6.445
Valid N (listwise)	32				

Dari hasil siklus 1 yang diperoleh, terlihat perolehan rata-rata kelas dalam lari jarak pendek tidak terlalu jauh. Dengan demikian, pada siklus 2 peneliti kembali memberi treatment menggunakan pendekatan modifikasi permainan dengan langkah pembelajaran yang lebih disesuaikan dengan kekurangan siswa di siklus sebelumnya. Setelah perlakuan diberikan, siswa kembali melakukan penilaian lari jarak pendek dan diperoleh data siswa yang tuntas sebanyak 27 siswa dan yang belum tuntas sebanyak 32 siswa. Sehingga dapat di hasilkan persentase siswa yang tuntas dalam kelas sebesar 84%. Dari data tersebut dapat disimpulkan pada siklus 2 terdapat kenaikan persentase siswa yang tuntas mencapai KKTP dari siklus 1 sebesar 21%. Dari data yang diperoleh pada siklus 2 ini dari 32 siswa diperoleh nilai terendah sebesar 70, sedangkan nilai terbesarnya adalah 90, dengan rata-rata nilai pada kelas eksperimen sebesar 81.88. Data hasil analisis descriptive statistics siklus 2 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Descriptive Statistic Siklus 2

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
siklus2	32	70	90	81.88	6.927
Valid N (listwise)	32				

Dari seluruh siklus yang sudah dilaksanakan, dapat disusun sebuah histogram rata-rata nilai lari jarak pendek kelas VII A SMP Negeri 2 Semarang sebagai berikut :



Gambar 2 Histogram Mean

Dari seluruh siklus yang sudah dilaksanakan, dapat disusun sebuah histogram rata-rata nilai lari jarak pendek kelas VII A SMP Negeri 2 Semarang sebagai berikut :



Gambar 3. Persentase ketuntasan

Setelah seluruh data diperoleh, kemudian data tersebut harus melalui uji normalitas untuk menentukan data tersebut berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat ditentukan uji analisis pada penelitian ini menggunakan uji *parametric* atau *non-parametric*. Hasil uji normalitas dari data yang diperoleh dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas

	Statistic	Df	Sig.
Pra-Siklus	.760	32	.000
Siklus 1	.770	32	.000

Siklus 2	.797	32	.000
----------	------	----	------

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa baik dari data prasiklus, siklus 1, maupun siklus 2 memiliki nilai sig. $< 0,05$ yang berarti data dari prasiklus, siklus 1, dan siklus 2 berdistribusi tidak normal.

Dilanjutkan dengan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah; Apabila nilai Sig. $> 0,05$ maka data memiliki varians yang sama dan apabila nilai Sig. $< 0,05$ maka data tidak memiliki varians yang sama. Uji homogenitas yang dilakukan memperoleh nilai signifikan sig $> 0,05$ yang berarti bahwa data bersifat homogen. Data hasil uji tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
nilai	Based on Mean	.011	2	93	.989
	Based on Median	.009	2	93	.991
	Based on Median and with adjusted df	.009	2	89.734	.991
	Based on trimmed mean	.002	2	93	.998

Dari table tersebut dapat dilihat bahwa nilai Based on mean sebesar 0,989 yang mana nilai tersebut menandakan homogen karena nilai Sig. $> 0,05$. Akan tetapi dari hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu analisis data untuk peningkatan nilai lari jarak pendek ini menggunakan analisis non-parametrik.

Hasil dari uji analisis non-parametrik menggunakan uji wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a		
	siklus1 - prasiklus	siklus2 - siklus1
Z	-2.264 ^b	-3.358 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.024	.001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa hasil analisis pada prasiklus dan siklus satu menghasilkan nilai Asymp. sig.. (2-tailed) sebesar 0.024 yang mana nilai tersebut menandakan terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai Sig. $< 0,05$.

Sedangkan pada hasil analisis siklus 1 dan siklus 2 sig. Menunjukan nilai 0.001 yang mana nilai tersebut menandakan terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai Sig. $< 0,05$.

Pembahasan

Pada fase pra-siklus diperoleh data kemampuan lari jarak pendek siswa dengan rata-rata kelas mencapai 74,53 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 41%. Pengambilan data awal tersebut dilakukan sekaligus dengan mengobservasi kemampuan siswa dalam penguasaan lari jarak pendek, serta kesulitan yang dialami siswa dalam mempraktekkannya.

Dalam fase selanjutnya yaitu siklus 1, siswa diberikan treatment pembelajaran menggunakan pendekatan modifikasi permainan yang sudah di lakukan pada pra-siklus sebagai observasi awal. Siswa dikelompokkan menjadi 8 kelompok, dimana tiap kelompok akan melakukan modifikasi permainan berupa lari estafet. Setiap siswa harus dalam posisi start sebelum berlari baik itu pelari pertama, kedua, ketiga maupun ke empat. Setelah treatment diberikan, kembali diambil data kemampuan lari jarak pendek siswa dan mendapatkan rata-rata kelas sebesar 76,88 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 63%. Peningkatan rata-rata kelas yang diperoleh hanya berkisar 2,35 dibandingkan dengan rata-rata kelas pada pra-siklus dengan kenaikan persentase siswa yang tuntas dari prasiklus sebesar 12%. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil Uji Wilcoxon yang menyatakan Sig. (2-tailed)-nya menunjukkan angka 0,024 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata kelas pada prasiklus dan siklus 1.

Dengan hasil tersebut pembelajaran pada siklus 2 dirancang berfokus pada kesulitan dan hambatan siswa dalam lari jarak pendek. berdasarkan pengamatan selama siklus 1, banyak siswa yang masih memiliki nilai kurang bagus dalam Teknik memasuki garis finish, oleh karena itu, dengan hasil pengamatan tersebut, maka pada fase selanjutnya yaitu siklus 2 treatment modifikasi permainan pada kali ini lebih berfokus untuk meningkatkan keterampilan finish para siswa dengan menambahkan peraturan bahwa sebelum pelari bergantian dengan pelari selanjutnya mereka harus menggunakan Teknik memasuki garis finish yang benar, guna mendapat waktu yang lebih cepat, dan melatih Teknik mereka dengan baik dan benar.

Setelah perlakuan diberikan, kembali dilakukan pengambilan data hasil lari jarak pendek siswa dan diperoleh rata-rata kelas sebesar 81,88 dengan persentase siswa yang tuntas sebesar 84% dan dari data tersebut dapat terlihat bahwa terdapat kenaikan persentase siswa yang tuntas dari siklus 1 sebesar 21%. Berdasarkan hasil uji tersebut, maka peningkatan yang diperoleh dari hasil pada siklus 1 dan siklus 2 meningkat. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil Uji Wilcoxon yang menyatakan Sig. (2-tailed)-nya menunjukkan angka 0,001 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata kelas pada siklus 1 dan siklus 2.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa. Secara khusus, pendekatan tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Semarang. Selain itu, terdapat peningkatan yang signifikan dalam hasil keterampilan lari jarak pendek siswa setelah diterapkannya tindakan pembelajaran tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi modifikasi permainan dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang tepat dalam upaya mengembangkan kemampuan motorik dasar siswa, khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, A., Nurhidayah, N., & Saputra, A. (2022). Implementasi Model Pembelajaran TaRL dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Dasar Membaca Peserta Didik di Sekolah Dasar Kelas Awal. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 5241–5246. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1242>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bashori, & Aulia, J. (2020). Penyusunan Kerangka Berpikir dalam Penelitian. *Univeristas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*, 1–5.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In Binus. www.mitrawacanamedia.com
- Faradila, A., Priantri, I., & Qamariyah, F. (2023). Teaching at The Right Level sebagai Wujud Pemikiran Ki Hadjar Dewantara di Era Paradigma Baru Pendidikan. 1, 1–10.
- H, H., & Riady, A. (2018). Survey Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di SMP/ MTS Swasta Kabupaten Pangkep. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 27. <https://doi.org/10.26858/sportive.vi2.5624>
- Hadiawati, N. M., Prafitasari, A. N., & Priantri, I. (2024). Pembelajaran Teaching at the Right Level sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka. 4, 1–8.
- Idris, A. (2016). Pembinaan Cabang Olahraga Atletik PPLPD Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–9.
- Maulana, F., & Odang, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani melalui Metode Pembelajaran Penugasan dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27–34.
- Nurdiyan, I. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8. www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Prasetyo, I. (2014). Teknik Analisis Data Dalam Research and Development. UNY: Fakultas Ilmu Pendidikan, 6, 11. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132310875/pengabdian/teknik-analisis-data-dalam-research-and-development.pdf>
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf
- Suharyani, Suarti, N. K. A., & Astuti, F. H. (2023). Implementasi Pendekatan Teaching At The Right Level (TaRL) dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi Numerasi Anak. 8(2), 470–479.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berpikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Zahrudin, M., Ismai, S., & Zakiah, Q. Y. (2021). Policy Analysis of Implementation of Minimum Competency Assessment As an Effort To Improve Reading. *Paedagorx*, 12(1), 83–91.