

---

---

# PERBANDINGAN PEMBELAJARAN KONVESIONAL DAN PEMBELAJARAN MODIFIKASI BELADIRI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP 3 KOTA GORONTALO

**Hartono Hadjarati**

Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 6, Kota Gorontalo

email: hartonohadjarati@ung.ac.id

---

## Abstract

*This research aimed in improving the physical fitness status through the martial art modification approach. The research was a quantitative study with an experimental approach. The experimental design was Complete Randomized Factorial Design 2x1, the entire population of the seventh grade students were divided into 2 groups, ie groups of conventional learning and groups of martial art modification learning. Based on the results of data analysis and discussion of the results, it can be concluded that the status of physical fitness of the students from SMP 3 Gorontalo in the groups of students with conventional learning and in the groups of martial art modification learning shows that there is no significant contrast between the two learning, so between the two learning approaches give the improvement of physical fitness for the students effectively and appropriately used for the learning process which is particularly for Physical Education.*

*Keywords: Physical Fitness, Learning, Martial Art Modifications*

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani dengan melalui pendekatan pembelajaran modifikasi beladiri. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Desain eksperimental yang digunakan adalah Complete Randomized Factorial Design 2 x 1, populasi seluruh siswa-siswa kelas 7 yang dibagi 2 kelompok sampel, yaitu kelompok pembelajaran konvensional dan kelompok pembelajaran modifikasi beladiri. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil disimpulkan bahwa status kebugaran jasmani siswa-siswa SMP 3 Kota Gorontalo kelompok siswa dengan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara kedua pembelajaran tersebut, sehingga antara dua pembelajaran untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswa efektif dan tepat digunakan untuk proses pembelajaran yang ada khususnya PJOK.*

*Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pembelajaran, Modifikasi Beladiri*

## PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Terdapat tiga komponen dalam definisi pembelajaran, yaitu: pertama, pembelajaran adalah suatu proses, bukan sebuah produk, sehingga nilai tes dan tugas adalah ukuran pembelajaran, tetapi bukan proses pembelajaran. Kedua, pembelajaran adalah

perubahan dalam pengetahuan, keyakinan, perilaku/ sikap. Perubahan ini memerlukan waktu, terutama ketika pembentukan keyakinan, perilaku dan sikap. Guru tidak boleh menafsirkan kekurangan peserta didik dalam pemahaman sebagai kekurangan dalam pembelajaran, karena mereka memerlukan waktu untuk mengalami perubahan. Ketiga, pembelajaran bukan sesuatu yang dilakukan kepada peserta didik, tetapi sesuatu yang mereka kerjakan sendiri. Artinya, pembelajaran gerak merupakan kebutuhan dasar

bagi setiap anak, tanpa harus dipengaruhi instruksi dari orang lain. Ketiga hal ini yang mempengaruhi kualitas pembelajaran PJOK, selain peluang untuk belajar, konten yang sesuai, intruksi yang tepat, serta penilaian peserta didik dan pembelajaran.

Pendidikan Jasmani mengandung makna pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna bahwa pembelajaran berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental dan emosional disini bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya mereka akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan uraian tersebut, secara substansi PJOK mengandung aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dimana tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerjasama. Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik.

Pembelajaran PJOK, dipengaruhi kemampuan fisik peserta didik. Karena itu, guru perlu memiliki berbagai strategi dalam perencanaan pengajaran dan pembelajaran. Strategi ini memperhatikan beberapa aspek, seperti kemampuan motorik yang berbeda, tingkat kebugaran jasmani, spatial awareness, perilaku, kepercayaan diri. Karena itu, guru perlu mengenali kesulitan yang akan dihadapi

peserta didik, pengaruhnya terhadap pembelajaran dan membuat strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. PJOK adalah tahapan dari program pendidikan umum yang memberikan kontribusi pada keseluruhan pertumbuhan dan perkembangan pada anak, terutama melalui pengalaman gerak. program pembelajaran yang memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif dan afektif (Dauer dan Pangrazi 1989: 1) dalam <http://sdn49larehngadang.blogspot.com/2013/01/>.

*PJOK di sekolah memiliki potensi yang sangat strategis dalam mengembangkan karakter yang baik, berbagai aktivitas jasmani dan olahraga tidak diragukan lagi penuh dengan adegan interaksi sosial yang dapat berdampak pada meningkatnya karakter baik siswa, olahraga diyakini oleh banyak kalangan merupakan wahana untuk membina watak siswa* (Muhajir dan Budi Sutrisno, 2014). *Penjelasan di atas dalam PJOK nampak pada ruang lingkung pembelajaran kebugaran jasmani.* Pembelajarannya dirancang berbasis aktivitas terkait dengan sejumlah jenis gerak jasmani/olahraga dan usaha-usaha menjaga kesehatan yang sesuai untuk peserta didik SMP/MTs. Aktivitas-aktivitas tersebut dirancang untuk membuat peserta didik terbiasa melakukan gerak jasmani dan berolahraga dengan senang hati karena merasa perlu melakukannya dan sadar akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani baik melalui gerak jasmani dan olahraga maupun dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhinya.

M. Nuh dalam Muhajir dan Budi Sutrisno (2014) mengatakan sesuai dengan pendekatan yang digunakan dalam kurikulum 2013, siswa diajak menjadi berani untuk mencari sumber belajar lain yang tersedia dan terbentang luas di sekitarnya. Peran guru dalam meningkatkan dan menyesuaikan daya serap siswa dengan ketersediaan kegiatan pada buku ini sangat penting. Guru dapat memperkayanya dengan kreasi dalam bentuk kegiatan-kegiatan lain yang sesuai dan relevan yang bersumber dari lingkungan sosial dan alam. Dengan penjelasan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang modifikasi beladiri yang juga mengambil beladiri tradisional Silat *Langga* sebagai beladiri

asli Gorontalo yang perlu dikembangkan dan disosialisasikan lagi kepada generasi muda terutama para siswa sekolah menengah pertama (SMP), silat *Langga* ini adalah sumber belajar lain yang tersedia yang perlu di berikan. Beladiri Silat *Langga* juga sebagai bagian dari beladiri yang sudah dikenal, diharapkan menjadi bagian dari pembelajaran PJOK sebagai muatan lokal atau sumber belajar lokal yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Dalam kurikulum 2013 bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani hanya melalui pola gerak-gerak yang biasa seperti *push up*, *back up* dan lain-lain, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tapi hal ini dipandang oleh penelitian gerak yang membosankan bagi siswa itu sendiri, akibatnya siswa tidak bergerak sesuai intruksi yang diberikan oleh guru PJOK, maka mengakibatkan tujuan pembelajaran terkait dengan kebugaran siswa tidak tercapai.

Berdasarkan hal itu, maka pembelajaran PJOK akan melakukan pendekatan pembelajaran dengan metode mengajar yang tepat dan menyenangkan bagi siswa. Pendekatan pembelajaran beladiri adalah salah satu metode yang tepat dan menyenangkan, tapi porsi dan bentuk pendekatan harus sesuai dengan aspek yang ada dalam kurikulum 2013. Dalam kegiatan belajar, motivasi sangat perlu, sebab siswa yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas gerak seperti intruksi guru. Manfaat olahraga beladiri untuk kesehatan tubuh kita memang sudah lama terbukti. Latihan beladiri tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental. Dengan kita berlatih beladiri otomatis kita menggerakkan tubuh kita sendiri (berolahraga).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih

mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Muhajir dan Budi Sutrisno, 2013).

Gowan (2001), kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Menurut Toho Cholik Mutohir (2004: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006:79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Kebugaran jasmani erat kaitnya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan gerakannya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh Siswa sekolah menengah pertama (SMP), berbeda pola dengan kegiatan peningkatan kebugaran lainnya.

Tujuan penelitian adalah membandingkan dua metode pembelajaran *untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa-siswa SMP 3 Kota Gorontalo dengan melalui pendekatan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri.*

## **METODE PENELITIAN**

Tes kebugaran jasmani pada dasarnya adalah bagian dari upaya pembinaan, karena tolok ukur untuk tes yang dipergunakan merupakan perangkat lunak pembinaan. Tes kebugaran jasmani dipergunakan untuk mengetahui kualitas

kebugaran jasmani orang yang di tes. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Desain eksperimental yang digunakan adalah *Complete Randomized Factorial Design 2 x 1*. Subjek penelitian sebanyak 70 siswa yang dibagi dalam 2 kelompok yang berbeda. Sudjana (2002: 109) menjelaskan bahwa eksperimen faktorial adalah eksperimen yang semua (hampir semua) taraf faktor tertentu dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen tersebut. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) 3 Kota Gorontalo, adapun yang menjadi anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 TA 2013/2014. Sampel penelitian adalah kelas 7 SMP 3 Kota Gorontalo TA 2013/2014 yang berjumlah 70 siswa, yang selanjutnya dibagi 2 kelompok yaitu kelompok pembelajaran kebugaran jasmani sesuai buku panduan (konvensional) dan kelompok yang menggunakan modifikasi beladiri. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan TKJI Tes untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun 1999.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah teknik tes, yakni penilai tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani). Langkah-langkah pelaksanaan dilakukan sebagai berikut: Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga. Diharapkan melakukan pemanasan (*warning up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes. Jika tidak melaksanakan satu butir tes atau lebih dinyatakan gagal. Harap seluruh peserta untuk mengikuti urutan butir tes. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir yang telah disediakan.

Penentuan klasifikasi kebugaran jasmani bagi siswa yang telah mengikuti tes adalah dengan cara mencocokkan jumlah nilai dari lima butir tes dengan tabel norma TKJI. Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut hasil kasar, karena satuan ukuran yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama. Hasil kasar

yang merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah nilai. Teknik analisis data yang digunakan adalah untuk melihat hasil perlakuan atau melihat perbedaan kedua kelompok, dilakukan dengan ANAVA, keputusan diambil dengan melihat nilai F hitung yang dibandingkan dengan nilai F tabel. Apabila nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel maka hipotesis penelitian di terima atau hipotesis statistik di tolak, dengan taraf signifiknasi,  $\alpha$ : 0.5. Untuk melihat mana yang lebih unggul digunakan uji ganda dengan uji Tukey. Semua analisis didasarkan pada persyaratan penelitian yaitu pengujian normalitas dan pengujian homogenitas. Untuk uji normalitas digunakan uji Lilliefors, sedangkan untuk pengujian homogenitas digunakan uji Bartlett (Sudjana, 1996: 261).

## HASIL PENELITIAN

Skor data variabel  $X_{1,1}$  dalam penelitian ini adalah skor data yang dijarah saat tes kebugaran jasmani pada siswa-siswa yang termasuk pada kelompok siswa yang menerima pembelajaran konvensional. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,89 dan nilai standar deviasi 0,955. Nilai median 18,19 dan Nilai modus 17,65. Distribusi frekuensi data variabel  $X_{1,1}$  ini dapat dilihat bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh hasil standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya siswa yang kelompok konvensional memiliki kemampuan tes kebugaran jasmani cukup baik.

Skor data variabel  $X_{2,1}$  dalam penelitian ini adalah data kelompok siswa-siswa yang menggunakan modifikasi beladiri. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,29 dan standar deviasi 1.321. Nilai median 18,44 dan nilai modus 18,72. Distribusi data variabel  $X_{2,1}$  ini dapat dilihat bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh hasil standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya kelompok siswa menggunakan pembelajaran beladiri modifikasi memiliki kemampuan tes kebugaran jasmani cukup baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbandingan antara pembelajaran konvensional dengan pembelajaran modifikasi beladiri terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 SMP 3 Kota Gorontalo TA 2013/2014. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan adalah uji homogenitas varians populasi. Pengujian homogenitas data ini dilakukan terhadap  $X_{1,1}$  dan  $X_{2,1}$ . ini dilihat bahwa seluruh harga  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $\chi^2_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian maka disimpulkan bahwa data hasil penelitian untuk seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen.

Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varians populasi yang homogen, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji kesamaan dua rata-rata melalui uji dua pihak. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan komparasi antara  $X_{1,1}$  dengan  $X_{2,1}$ . Hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 3,69, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  3,81. Ternyata harga  $t_{hitung}$  masih berada di dalam daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_1$ .

Dengan demikian dapat disimpulkan hasil pengujian di atas mengandung makna bahwa tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara hasil tes kebugaran siswa-siswa yang di berikan pembelajaran konvensional dengan pembelajaran modifikasi beladiri. Proses pembelajaran modifikasi beladiri untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa terhadap hasil tes kebugaran jasmani dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: Pada saat pengambilan data para siswa diberikan tugas tes kebugaran jasmani secara perorangan yang meliputi tes, (1) lari cepat (50 meter), (2) angkat tubuh (*pull-up*) 30 detik untuk puteri dan 60 detik untuk putera, (3) baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) lari jauh (800 m untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera). Sebagai catatan seluruh item tes harus dilaksanakan. Hasil tes kebugaran jasmani dievaluasi dan dihitung secara keseluruhan sesuai norma yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti pembelajaran konvensional menunjukkan skor tertinggi 19 dan skor yang

terendah 17. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,87 dan nilai standar deviasi 0,939. Nilai median 18,27 dan Nilai modus 17,85 sedangkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa yang menerima pembelajaran modifikasi beladiri menunjukkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 17,34 dan standar deviasi 1.322. Nilai median 18,41 dan nilai modus 18,70. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh skor standar rata-rata, dalam arti bahwa pada umumnya siswa-siswa memiliki kemampuan kebugaran jasmani yang cukup baik.

Uji normalitas data merupakan salah satu pengujian prasyarat analisis, uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan metode kolmogorov semirnov dengan taraf signifikansi, yang digunakan sebagai aturan untuk menerima atau menolak pengujian atas normal atau tidaknya suatu distribusi data yaitu  $\alpha = 0,05$ . Hasil uji normalitas variabel X dan Y dengan uji Kolmogorov-Smirnov pada tingkat kepercayaan 95% diperoleh signifikansi sebesar 0,000. Sehingga  $H_0$  di tolak artinya variable X berdistribusi normal.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian pada Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran modifikasi beladiri seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu dilakukan komparasi antara ke dua jalur ini. Hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 3,65 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  3,77. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan hipotesis dan data tersebut memiliki varians populasi yang homogen.

Hasil akhir komparasi uji statistik uji T menunjukkan antara  $X_{1,1}$  dengan  $X_{2,1}$  hasil pengujian menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 2,07 Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2,75. Ternyata harga  $t_{hitung}$  masih berada di dalam daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_1$ . Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran konvensional yakni kebugaran jasmani (*push up* dan lain-lain) dan pembelajaran modifikasi beladiri tidak

terdapat perbandingan yang signifikan antara kedua pembelajaran ini. Sehingga antara dua pembelajaran efektif dan tepat digunakan, dengan dilakukan secara sungguh-sungguh dan harus ada pengawasan guru PJOK yang sesuai dengan buku pegangan yang ada.

## PEMBAHASAN

Perbandingan pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa- kelas VII SMP 3 Gorontalo, berdasarkan analisis data bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan kelompok pembelajaran modifikasi beladiri dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan gerakan lebih praktis yang telah ditetapkan, hal ini terlihat dari peningkatan ke arah lebih baik setelah dilakukan tes TKJI, selain meningkatnya kebugaran jasmani siswa juga sesuai pengamatan. Siswa lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran modifikasi dengan gerak-gerak beladiri. Sedangkan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam kelompok pembelajaran konvensional dari hasil analisis bahwa pembelajaran kebugaran yang di berikan dengan melakukan *push up*, *back up*, siswa melakukan dengan baik tapi dengan hati yang terpaksa tanpa ada kegembiraan dalam melakukan gerakan tersebut. Walaupun dalam tes akhir menunjukkan peningkatan sama dengan kelompok pembelajaran modifikasi beladiri. Tidak ada perbandingan yang signifikan antara ke 2 kelompok pembelajaran di SMP 3 Gorontalo.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasar hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa status kebugaran jasmani siswa-siswa SMP 3 Kota Gorontalo yang dalam kelompok siswa dengan pembelajaran konvensional dan pembelajaran modifikasi beladiri tidak terdapat perbandingan yang signifikan antara kedua pembelajaran tersebut, sehingga antara dua pembelajaran untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa-siswa efektif dan tepat digunakan untuk proses pembelajaran yang ada khususnya PJOK dengan tetap mengacu kepada tes TKJI yang sudah ada.

Saran agar siswa tidak bosan dalam melakukan kegiatan pembelajaran maka penyajian dalam bentuk modifikasi beladiri bisa dilakukan dengan dari pada pembelajaran kebugaran jasmani diberikan dengan *push up* tanpa metode yang tepat tidak akan menarik minat siswa itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dauer & Pangrazi. (1989). <http://sdn49larehnangadang.blogspot.com/2013/01/pengertian-pendidikan-jasmani-dan.html>, diakses 3 maret 2013.
- Depdiknas. (2003). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia : untuk anak Umur 16-19 tahun. Jakarta Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Gowan. (2001) [http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21605/5/capter I pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21605/5/capter%20I.pdf) akses 11 oktober 2013
- Lutan, R & Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga
- Muhajir & Sutrisno, B. (2013). *Buku Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs kelas VII. Cetakan 1*, (Pdf). Jakarta: Kemendikbud.
- Muhajir & Sutrisno, B. (2014). *Buku Guru, Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMP/ MTs kelas VII. Revisi*. Jakarta: Kemendikbud.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Bogor: Yudhistira.
- Mutohir, T.H. (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI.
- Sudjana. (1996). *Desain dan analisis Experimen*. Bandung: Trasiro
- <http://sdn49larehnangadang.blogspot.com/2013/01/pengertian-pendidikan-jasmani-dan.html>, akses 3 maret 2013