

PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN RUGBY TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MTS

Ainun Najib¹⁾, Wahyu Setia Kuscahyaning Putri²⁾, Olivia Dwi Cahyani³⁾

^{1,2,3}Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

email: an9285962@gmail.com¹ wahyu10@unugiri.com² olivia@unugiri.ac.id³

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa Kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian Pre eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*, untuk Teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling, dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes lari 30 M, lari T test, dan VO₂max. Dan Teknik analisis data menggunakan Uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon. Dengan nilai probabilitas atau sig = 0,000 (sig < 0,05), maka H₁ diterima nilai rata-rata posttest motorik lebih tinggi daripada nilai pretest motorik (104,35 > 93,20) dan untuk rata-rata *posttest* kebugara juga lebih tinggi daripada rata-rata pretest (32,48 > 29,22). Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa modifikasi permainan rugby berpengaruh terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, dengan peningkatan kemampuan motorik 11,15% dan kebugaran 3,26%. Kesimpulannya penelitian ini modifikasi permainan rugby mempengaruhi kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban.

Kata Kunci: Modifikasi Permainan Rugby, Motorik dan Kebugaran

THE EFFECT OF RUGBY GAME MODIFICATION ON THE LEVEL OF MOTOR SKILLS AND PHYSICAL FITNESS OF MTS STUDENTS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of rugby game modification on the level of motor skills and physical fitness of Class VIII students at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency. This study is a pre-experimental research with a one group pretest and posttest design, for the sampling technique using purposive sampling, and the instruments used in this study were the 30 M run test, T test run, and VO₂max. And the data analysis technique used t-test with a significance level of 0.05. The results showed that there was a significant effect of modifying the rugby game on the level of motor skills and physical fitness of the students of MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon. With a probability value or sig = 0.000 (sig < 0.05), then H₁ is accepted the average motor posttest value is higher than the motor pretest value (104.35 > 93.20) and the posttest average for fitness is also higher than the average pretest (32.48 > 29.22). Therefore, it can be concluded that the modification of the rugby game affects the level of motor skills and fitness at MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, with an increase in motor skills of 11.15% and fitness of 3.26%. The conclusion of this study is that the modification of the rugby game affects the motor skills and physical fitness of the eighth grade students of MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Rengel District, Tuban Regency.

Keywords: Game Modification Rugby, Motor and Fitness

PENDAHULUAN

Pengertian modifikasi secara umum adalah suatu usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun, salah satu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu yang baru, khas, dan menarik adalah modifikasi, khususnya (Saputra, 2015). Sarana dan prasarana yang menarik dan baru untuk proses pembelajaran PJOK muncul sebagai akibat dari suatu modifikasi, yang mengakibatkan munculnya, penyesuaian, dan tampilannya. Karena modifikasi merupakan implementasi yang menyatu dengan aspek pendidikan, maka harus dibutuhkan oleh setiap guru PJOK sebagai alternatif atau solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran PJOK. (Hambali, 2018) mengatakan bahwa tujuan dari modifikasi pembelajaran adalah untuk memudahkan siswa dalam mempelajari dan menguasai suatu keterampilan gerak, membuat siswa senang ketika mengikuti proses pembelajaran, dan untuk membantu guru mencapai tujuan pembelajarannya. Materi pembelajaran, perlengkapan pembelajaran, fasilitas pembelajaran, aturan pembelajaran, dan sebagainya merupakan contoh modifikasi pembelajaran modifikasi yang dapat dilakukan guru. Modifikasi permainan adalah upaya perubahan yang dilakukan dalam bentuk penyesuaian, baik berupa sarana dan peralatan maupun dalam pendekatan, gaya, dan penilaian (Syafi'i, 2014). Selain itu (Mariati, 2020) berpendapat bahwa modifikasi permainan adalah suatu pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan peluang untuk meningkatkan dan melakukan gerakan dengan benar. Pembelajaran anak dimodifikasi dengan cara yang secara khusus bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar yang diperlukan.

Menurut buku guru kurikulum 2013 dan kementerian pendidikan dan kebudayaan (Hidayatullah, 2017), permainan bola besar berkembang menjadi permainan yang juga dikenal sebagai olahraga yang memainkan bola besar. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan semuanya memiliki permainan bola besar di dalamnya. (Barata et al., 2020) olahraga rugby adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim. Ini adalah salah satu permainan bola besar yang termasuk dalam permainan inovasi. Ilustrasi permainan yang baik yang dapat dimainkan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan siswa adalah rugby. Siswa secara alami akan terlatih untuk bekerja sama, bertoleransi, mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan pengetahuan jika menggunakan model bermain dalam pendidikannya. Bermain akan menimbulkan rasa senang dalam mengikuti pembelajaran. Kemampuan seseorang untuk bergerak adalah apa yang membuat mereka sukses dalam olahraga, tetapi bukan hanya olahraga yang membutuhkan keterampilan semacam ini; manusia juga membutuhkannya untuk aktivitas sehari-hari. Pendidikan jasmani menekankan pada pengembangan keterampilan motorik, sehingga keterampilan gerak termasuk dalam ranah psikomotorik (Prasetyo & Suhartini, 2014). Kualitas hidup seseorang juga sangat dipengaruhi oleh memiliki keterampilan motorik yang kuat. Menurut (Iswahyudi & Fajar, 2019), motorik merupakan keterampilan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh seseorang. Sebagaimana diketahui bahwa anak dengan kemampuan motorik yang baik akan dapat melakukan berbagai tugas dengan mudah. Sementara itu, dikemukakan (Mahfud & Fahrizqi, 2020) bahwa gerak motorik merupakan pondasi kuat yang mendukung belajar, bermain, dan kegiatan pengenalan serta membangun kepercayaan diri anak. Anak-anak dapat memperoleh manfaat dari keterampilan motorik ini dan menggunakannya sebagai dasar yang baik untuk perkembangan kognitif mereka. Aktivitas seseorang akan dipengaruhi oleh keterampilan motorik yang baik karena komponen tersebut sangat mendukung aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, sekolah, kuliah atau olahraga. Siswa SMP adalah remaja yang pendidikannya berfokus pada peningkatan kekuatan otot dan kebugaran untuk fungsi paru-paru dan jantung. Akibatnya, siswa sekolah menengah pertama telah diajarkan berbagai keterampilan dan teknik yang tepat. Untuk membantu siswa belajar, mereka harus sehat secara fisik serta memiliki keterampilan

motorik yang baik.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk kualitas hidup sehat yang utuh (Henjilito, 2019). Kebugaran jasmani juga sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, baik itu untuk bekerja, sekolah, bermain, atau aktivitas lainnya. Kinerja anak dapat ditingkatkan dengan menjaga kebugaran jasmani sedemikian rupa sehingga kemampuan fungsional tubuh tetap terjaga (Nugroho et al., 2021). Kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam semua aspek kehidupan. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau kondisi tubuh yang prima akan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang lama dengan beban yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa akan memiliki ketahanan terhadap berbagai penyakit yang akan mengganggu belajarnya kegiatan.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14 Maret 2021 di MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon ditemukan pembelajaran masih terfokus pada kegiatan pesantren sehingga mata pelajaran PJOK masih kurang dalam proses pembelajaran. Dilapangan juga ditemukan kurangnya perhatian dan motivasi siswa terhadap guru saat pembelajaran PJOK. Untuk memotivasi dan meningkatkan kemampuan motorik perlu adanya modifikasi permainan, sehingga penulis membuat modifikasi permainan Rugby. Tujuan dari modifikasi permainan ini untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian diskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah metode *Pre Eksperimental Design* karena terdapat tiga tahap yaitu *pretest*, *treatment*, *posttest*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest and posttest*. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2013) yang menyatakan desain penelitian eksperimen diantaranya *one group pretest and posttest design*. Artinya dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pre test dan post test* sehingga dapat diketahui dengan pasti peningkatan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Dengan desain sebagai berikut:

| |
|-----------------|
| $O_1 \ X \ O_2$ |
|-----------------|

O_1 = Tes awal (*Pretest*)

X = Pemberian perlakuan (*treatment*)

O_2 = Tes akhir (*post test*) (Sugiyono, 2013)

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Tarbiyatul Ulum, Jln. Diponegoro No. 07 Desa Pekuwon Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. Dilaksanakan pada bulan juni 2022, Penelitian ini membutuhkan waktu 1 bulan dengan 4 kali pertemuan, minggu ke 1 *pretest*, minggu ke 2-3 *treatment*, minggu ke 4 *posttest*. Subjek penelitian ini adalah siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Kec. Rengel, Kab. Tuban, dan Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII (A,B,C) MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon - Rengel – Tuban, dengan jumlah 80 siswa, dan populasi penelitian adalah seluruh siswa Mts Tarbiyatul Ulum Pekuwon - Rengel – Tuban yang berjumlah 254 siswa. Dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Modifikasi Permainan Rugby, dan Yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani.

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, dalam prosesnya penelitian melakukan dua kali pengumpulan data dan 12 kali tretmen. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes pertama sabagai data *pretest*, kedua sebagai data hasil *posttest* yang untuk menganalisi hasil dari penelitian. Langkah-langkah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik

diskriptif, menentukan nilai uji normalitas dan uji homogenitas, pengujian hipotesis. Untuk menganalisis data tersebut menggunakan Microsoft Excel dan SPSS 16 yang merupakan program analisis data yang dapat digunakan untuk membantu pengolahan perhitungan dan analisis data secara statistik dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks, dan instrument penelitian yang digunakan adalah tes daya tahan (VO_{2max}) : *Bleep tes* untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa, sesuai dengan pendapat (Prasetyo & Suhartini, 2014) kebugaran jasmani dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk mengukur maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_{2max} yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani, dipilih MFT karena dianggap dapat mengetahui hasil VO_{2max} dengan cepat. Dalam Penelitian Anwar, (2021) dan untuk mengetahui kemampuan motorik siswa tes kecepatan lari 30 m. Tes kelincahan (*T-test*) tes tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan motorik siswa. Karena menurut Kornalis (dalam Pambudi, 2019) kelincahan dan kecepatan merupakan unsur dari kemampuan motorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini meliputi data *pre test* dan data *post test* dari penelitian yang dilaksanakan. Dalam hal ini akan disajikan hasil penelitian, dari hasil *pre test* dan hasil *post test* siswa kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. Berikut hasil penelitian yang diperoleh :

A. Motorik Siswa *Pre test* dan *post test*

Data yang diperoleh dari hasil tes merupakan suatu data mentah, untuk mendapatkan dari kesimpulan atau makna dari data tersebut maka data tersebut harus diolah dan analisis secara statistik. Sesuai dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon.

1. *Pre test* Motorik Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *pre test* tingkat kemampuan motorik siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Pre test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------|
| 1 | >123 | Baik Sekali | 3 | 6% |
| 2 | 108 - 123 | Baik | 8 | 17% |
| 3 | 92 - 108 | Sedang | 32 | 68% |
| 4 | 77 - 92 | Kurang | 4 | 9% |
| 5 | <77 | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| JUMLAH | | | 52 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa dalam kategori baik sekali 3 siswa (6%), kategori baik sebanyak 8 siswa (17%), kategori sedang sebanyak 32 siswa (68%), kategori kurang sebanyak 4 siswa (9%), kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%).

2. *Pre test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *pre test* tingkat kemampuan motorik siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pre test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------|
| 1 | > 127 | Baik Sekali | 3 | 10,7% |
| 2 | 109 - 127 | Baik | 4 | 14,3% |
| 3 | 91 - 109 | Sedang | 10 | 35,7% |
| 4 | 73 - 91 | Kurang | 10 | 35,7% |
| 5 | < 73 | Kurang Sekali | 1 | 3,6% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Tabel di atas, diperoleh bahwa dalam kategori baik sekali sebanyak 3 siswa dengan persentase

(10,7%), katagori baik 4 Siswa dengan persentase (14,3%), katagori sedang sebanyak 10 siswa dan persentasenya yaitu (35,7%), katagori kurang sebanyak 10 siswa dan mendapatkan persentase (35,7%), katagori kurang sekali sebanyak 1 siswa (3,6%).

B. *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Nilai hasil *post test* merupakan nilai hasil tes setelah di berikanya suatu peralakuan. Berdasarkan hasil analisis statistik data yang diperoleh dari *post tes* tingkat kemampuan motorik siswa di diskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

1. *Post test* Motorik Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *post test* tingkat kemampuan motorik siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri

| Nol | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|----------------|-----------|------------|
| 1 | >125 | Baik Sekali | 6 | 12% |
| 2 | 108 – 125 | Baik | 16 | 31% |
| 3 | 92 -108 | Sedang | 21 | 40% |
| 4 | 75 -92 | Kurang | 9 | 17% |
| 5 | < 75 | Kurang Sekalil | 0l | 10% |
| JUMLAH | | | 52 | 100% |

C. *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Nilai hasil *post test* merupakan nilai hasil tes setelah di berikanya suatu peralakuan. Berdasarkan hasil analisis statistik data yang diperoleh dari *post tes* tingkat kemampuan motorik siswa di diskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

1. *Post test* Motorik Siswa Perempuan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *post test* tingkat kemampuan motorik siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putri

| Nol | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|----------------|-----------|------------|
| 1 | >125 | Baik Sekali | 6 | 12% |
| 2 | 108 – 125 | Baik | 16 | 31% |
| 3 | 92 -108 | Sedang | 21 | 40% |
| 4 | 75 -92 | Kurang | 9 | 17% |
| 5 | < 75 | Kurang Sekalil | 0l | 10% |
| JUMLAH | | | 52 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, deperoleh bahwa dalam katagori baik sekali sebanyak 6 siswa dengan persentase (12%), katagori baik 16 Siswa dengan persentase (31%), katagori sedang sebanyak 21 siswa dan persentasenya yaitu (40%), katagori kurang sebanyak 9 siswa dan mendapatkan persentase (17%), katagori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%).

2. *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *post test* tingkat kemampuan motorik sisiwa putra disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi *Post test* Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Putra

| No | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-----------|---------------|-----------|------------|
| 1 | >127 | Baik Sekali | 3 | 11% |
| 2 | 109 - 127 | Baik | 10 | 36% |
| 3 | 91 - 109 | Sedang | 7 | 25,0% |
| 4 | 73 - 91 | Kurang | 6 | 21% |
| 5 | <73 | Kurang Sekali | 2 | 7% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, deperoleh bahwa dalam katagori baik sekali sebanyak 3 siswa

dengan persentase (11%), katagori baik 10 Siswa dengan persentase (36%), katagori sedang sebanyak 7 siswa dan persentasenya yaitu (25%), katagori kurang sebanyak 6 siswa dan mendapatkan persentase (21%), katagori kurang sekali sebanyak 2 siswa (7%).

3. *Pre test* dan *Post test* Kebugaran Jasmani

Data yang diperoleh dari hasil tes merupakan suatu data mentah, untuk mendapatkan dari kesimpulan atau makna dari data tersebut maka data tersebut harus diolah dan analisis secara statistik. Sesuai dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon.

4. *Pre test* Kebugaran Jasmani Siswi Putri dengan Menggunakan Tes Vo2max

Berdasarkan hasil analisis statistik data yang diperoleh dari *pre test* tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi *Pre test* Kebugaran jasmani Siswa Putri

| No | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|------------------|-----------|------------|
| 1 | 35,0 - 38,9 | <i>Good</i> | 1 | 2% |
| 2 | 31,0 - 34,9 | <i>Fair</i> | 0 | 0% |
| 3 | 25,0 - 30,9 | <i>Poor</i> | 38 | 73% |
| 4 | < 25,0 | <i>Very Poor</i> | 13 | 25% |
| Jumlah | | | 52 | 100% |

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa dalam katagori *good* sebanyak 1 siswa dengan persentase (2%), katagori *fair* 0 Siswa dengan persentase (0%), katagori *poor* sebanyak 38 siswa dan persentasenya yaitu (73%), katagori *very poor* sebanyak 13 siswa dan mendapatkan persentase (25%).

5. *Pre test* Kebugaran Jasmani Siswa putra dengan Menggunakan Tes Vo2max

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *pre test* tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 7 Distribusi Frekuensi *Pre test* Kebugaran jasmani Siswa Putri

| No | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|------------------|-----------|------------|
| 1 | 45,2 - 50,9 | <i>Good</i> | 0 | 0% |
| 2 | 38,0 - 45,1 | <i>Fair</i> | 0 | 0% |
| 3 | 35,0 - 38,1 | <i>Poor</i> | 10 | 36% |
| 4 | < 35,0 | <i>Very Poor</i> | 18 | 64% |
| Jumlah | | | 52 | 100% |

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa dalam katagori *good* sebanyak 0 siswa dengan persentase (0%), katagori *fair* 0 Siswa dengan persentase (0%), katagori *poor* sebanyak 10 siswa dan persentasenya yaitu (36%), katagori *very poor* sebanyak 18 siswa dan mendapatkan persentase (64%).

6. *Post test* kebugaran jasmani siswa putri

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *post test* tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8 Distribusi Frekuensi *Post test* Kebugaran jasmani Siswa Putri

| No | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|------------------|-----------|------------|
| 1 | 35,0 - 38,9 | <i>Good</i> | 1 | 2% |
| 2 | 31,0 - 34,9 | <i>Fair</i> | 19 | 37% |
| 3 | 25,0 - 30,9 | <i>Poor</i> | 32 | 62% |
| 4 | < 25,0 | <i>Very Poor</i> | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 52 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa dalam katagori *good* sebanyak 1 siswa dengan

persentase (2%), katagori *fair* 19 Siswa dengan persentase (37%), katagori *poor* sebanyak 32 siswa dan persentasenya yaitu (62%), katagori *very poor* sebanyak 0 siswa dan mendapatkan persentase (0%).

7. *Post test* kebugaran jasmani siswa putra

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari *post test* tingkat kebugaran jasmani siswa putra disajikan bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 9 Distribusi Frekuensi *Post test* Kebugaran jasmani Siswa Putra

| No | Interval | Katagori | Frekuensi | Persentase |
|--------|--------------|------------------|-----------|------------|
| 1 | 45,2 - 50,9 | <i>Good</i> | 0 | 0% |
| 2 | 38,0 - 45, 1 | <i>Fair</i> | 7 | 25% |
| 3 | 35,0 - 38,1 | <i>Poor</i> | 19 | 68% |
| 4 | < 35,0 | <i>Very Poor</i> | 2 | 7% |
| Jumlah | | | 28 | 100% |

Berdasarkan gambar grafik diatas, diperoleh bahwa dalam katagori *good* sebanyak 0 siswa dengan persentase (0%), katagori *fair* 7 Siswa dengan persentase (25%), katagori *poor* sebanyak 19 siswa dan persentasenya yaitu (68%), katagori *very poor* sebanyak 2 siswa dan mendapatkan persentase (7%).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Hasil penelitian ini Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh modifikasi permainan ruby terhadap siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon sebelum dan sesudah di berikanya modifikasi permainan rugby. Modifikasi permainan dalam PJOK pada permainan sepak bola (Pratama, 2017) dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Menurut (Barata, 2018) Modifikasi permainan rugby sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, teknik passing pada permainan rugby menjadi faktor penting dalam sebuah permainan. Pendapat dari beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan dapat meningkatkan hasil belajar dan kemampuan motorik pada permainan di cabang olahraga khususnya bola besar.

Modifikasi yang dipergunakan yaitu dengan memodifikasi bola rugby untuk meningkatkan motivasi berprestasi. (Hardiman et al., 2015). Analisis Uji *Paired Sample t test* menunjukkan bahwa nilai signifikan <0,05 hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar *pre test* dan *post test* sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh modivikasi permainan rugby terhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon, Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban setelah diberikanya modifikasi permainan rugby. Pada *pre test* motorik mendapatkan nilai rata-rata sebesar 93.20 dan untuk nilai rata-rata pada *post test* sebesar 104.35, Untuk nilai rata-rata *pre test* kebugaran mendapatakan nilai sebesar 29.382 dan untuk nilai rata-rata *post test* kebugaran memperoleh nilai 32.478. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh modifikasi permainan rugby trhadap tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa MTs Tarbilatul Ulum Pekuwon Kecamatan Rengel, Kabupaten Tuban. Untuk pengaruh modifikasi permainan rubgy terhadap tingkat kemampuan motorik siswa MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Sebesar 11,15%, Dan untuk pengaruh modivikasi permaian rugby terhadap kebugaran siswa MTs Tarbiyatul Uum Pekuwon sebesar 3,10%.

Proses pembelajaran merupakan interaksi atau proses timbal balik antara guru dan siswa yang memiliki komponen dan bertujuan untuk mengubah perilaku secara keseluruhan (Nurdin et al., 2014). Proses penelitian ini peneliti menggunakan permainan rugby yang dimodifikasi. Menurut (Agustan et al., 2020) penelitian dengan modifikasi permainan memberikan penemuan bahwa Sport Education dengan menggunakan tiga tahap yang dimodifikasi dengan Invasion Games Competence Model dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam peningkatan performa permainan dalam bentuk invasi. Sehingga Hybrid SE-IGCM dapat digunakan dalam peningkatan performa permainan bola basket. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian modifikasi permainan rugby mempengaruhi kemampuan motorik di bidang pembelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikanya *treatmen* dengan mdifikasi permainan rugby

tingkat kemampuan motorik dan kebugaran siswa meningkat secara signifikan, untuk motorik sebesar 11,15 % dan untuk kebugaran sebesar 3,10% dari sebelumnya diberikan modifikasi permainan rugby. Penelitian ini relevan dengan pembelajaran inovatif melalui modifikasi permainan bola Voly dimana dari hasil peneltiaan (Prayoga, 2017) mengalami peningkatan hasil belajar teknik dasar passing bawah. Hal ini merupakan hal positif bagi perkembangan Pendidikan jasmani, karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam pembelajaran melalui modifikasi permainan.

SIMPULAN

Permainan modifikasi Rugby dari hasil penelitian dan analisis dapat meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran siswa di MTs Tarbiyatul Ulum Pekuwon Kecamatan Rengel Kabupaten Tuban. Hasil penelitian modifikasi permainan rugby berpengaruh signifikan terhadap kemampuan motorik dan kebugaran selain itu modifikasi permainan rugby memberikan pengaruh sebesar 11,15% terhadap tingkat kemampuan motorik, dan modifikasi permainan rugby memberikan pengaruh sebesar 3,10% terhadap tingkat kebugaran siswa MTs. mahasiswa Tarbiyatul Ulum Pekuwon.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustan, B., Kusmaedi, N., Hendrayana, Y., Abduljabar, B., & Ginanjar, A. (2020). Modifikasi pembelajaran: hybrid sport education-invasion games competence model terhadap performa permainan bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1 SE-Article), 157–172. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14005
- Barata, I. (2018). Penerapan Permainan Modifikasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Rugby Pada Atlet Rugby Universitas Negeri Jakarta. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(01), 181–187.
- Barata, I., Nugraha, H., & Ali, M. (2020). Sosialisasi Model Permainan untuk Pemanasan pada Olahraga Rugby. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*, SNPPM2020BRL-110.
- Hambali, S. (2018). PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA DALAM PEMBELAJARAN SERVIS FOREHAND TENIS MEJA. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 21–31.
- Hardiman, D., Subarjah, H., & Susilawati, D. (2015). Pengaruh Modifikasi Bola Rugby Terhadap Motivasi Dalam Permainan Olahraga Rugby. *SpoRTIVE*, 4(1), 221–230.
- Hidayatullah, F. (2017). Ketepatan Penggunaan Istilah Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Permainan Bola Besar Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Bangkalan. *JOURNAL PROCEEDING*, 1(1).
- Iswahyudi, N., & Fajar, M. K. (2019). Hubungan status gizi dengan kemampuan motorik siswa di Madrasah Tsanawiyah SE Kecamatan Rejotangan. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15–25.
- Nugroho, Y. D., Mintarto, E., & Khamidi, A. (2021). Kondisi kebugaran jasmani siswa overweight selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 69–82.
- Nurdin, H. M., Muhtar, T., & Supriyadi, T. (2014). PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETERAMPILAN AGILITY DALAM PERMAINAN OLAHRAGA RUGBY. *SpoRTIVE*, 4(1), 161–170.
- Prasetyo, A., & Suhartini, B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikulerbolabasket SMA N 3 Bantul. *Medikora*, 12(1), 152847.
- Pratama, B. A. (2017). Meningkatkan Ketrampilan Shooting Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi: Meningkatkan Ketrampilan Shootingsepakbola Dengan Permainan Modifikasi. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1 SE-Volume 2 No 1 Mei 2016), 48–58.

https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.655

- Prayoga, A. S. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1 SE-Volume 2 No 1 Mei 2016), 1–12. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.652
- Saputra, I. (2015). Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(2), 35–41.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syafi'i, A. (2014). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Under The Basket Shoot Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Sains 5sma Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014*.