

PENERAPAN PERMAINAN MODIFIKASI SOFTBALL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MOTORIK DALAM PEMBELAJARAN PJOK PADA SISWA KELAS VIII SMPN 26 SURABAYA

Galuh Ayu Agustina Putri*, Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*galuh.18017@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mengembangkan keterampilan gerak motorik merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani, karena kemahiran anak dalam melakukan keterampilan gerak dasar motorik merupakan faktor penentu untuk perkembangan berikutnya. Keterampilan gerak dasar motorik terdiri dari gerak lokomotor (berlari, melompat, berjalan), gerak non lokomotor (menarik, jinjit, melipat dan memutar), gerak manipulatif (melempar, memukul, menendang, menangkap). Permainan *softball* merupakan salah satu permainan yang mencakup pada macam gerak dasar motorik. Akan tetapi sekolah tidak memiliki fasilitas yang memadai serta peraturan permainan *softball* yang rumit. Sehingga perlu adanya modifikasi pada permainan *softball*, yaitu dengan menyederhanakan permainan dalam segi peraturan serta sarana dan prasarana supaya siswa tetap aktif bergerak dalam suasana gembira. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pada penerapan permainan modifikasi *softball* untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif, desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*, sedangkan instrumen penelitian menggunakan *barrow motor ability test*. Cara penentuan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster random sampling* dan teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik uji-t (*t-test*) sampel yang sama. Adapun hasil dari perhitungan uji-t (*t-test*) pada SPSS, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,645 > 2,03951$) dengan nilai Sig. sebesar $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak, serta peningkatan sebesar 7,55 %. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada penerapan permainan modifikasi *softball* untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya.

Kata Kunci: modifikasi; softball; gerak dasar motorik

Abstract

Developing motor skills is one of the major purposes of physical education because the students' fundamental motor skill is the factor that determines their further development. The basic motor skills consist of locomotor movements (running, jumping, walking), non-locomotor movements (pulling, tiptoeing, bending, and twisting), and manipulative movements (throwing, punching, kicking, catching). The softball game covers those motor skills. On the other hand, the school does not have the proper facilities and the softball game's rule that seems complicated. There should be a modification in implementing softball games by simplifying the rules of the game and its facilities so that the students can play softball happily. This research aims to identify the effect of implementing the modified softball game to improve the eighth-grade students' motor skills during physical education learning in SMPN 26 Surabaya. The type of this research is quasi-experiment with a quantitative approach. One group pretest-posttest design is being used as the research design. This research also used Barrow Motor Ability Test as the research instrument. This research the cluster random sampling technique, and the data analysis technique used paired samples t-test. The result of the t-test calculation in SPSS is $t_{count} > t_{table}$ ($3.645 > 2.03951$) with the Sig. value is $0.001 < \alpha 0.05$ so that the H_0 is rejected with a 7.55 % increase. From the result, it can be concluded that modified softball games significantly impact games on the basic motor skills development of eighth-grade students in SMPN 26 Surabaya during the physical education learning process.

Keywords: modification; softball; fundamental motor skills

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan bangsa Indonesia sebagaimana tercantum dalam UUD 1945 adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Usaha dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah melalui pendidikan, setiap warga negara mempunyai hak yang setara untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang dipelajari dari jenjang SD hingga SMA, sehingga memiliki peran penting dalam sistem pendidikan. Melalui pembelajaran PJOK bisa membantu siswa untuk memiliki kondisi yang sehat serta bugar dengan melakukan aktivitas fisik yang dilakukan di lapangan serta dapat membantu siswa dalam mengembangkan aktivitas gerak dan kemampuan motorik melalui pembelajaran praktek di lapangan (Anam, 2019).

Pelaksanaan pembelajaran pada SMPN 26 Surabaya yaitu dengan Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas dengan sistem *hybrid learning*, maksudnya adalah memadukan pembelajaran luring dan daring. Meskipun demikian, pembelajaran PJOK hanya berbasis pada teori karena dalam PTM terbatas siswa hanya 2 jam berada di sekolah dengan alokasi waktu untuk satu mata pelajaran hanya diberikan 1 jam dan siswa tidak boleh meninggalkan kelas jika tidak ada hal yang mendesak.

Padahal pembelajaran PJOK identik dengan aktivitas gerak di lapangan, apabila hanya teori saja keterampilan gerak siswa menjadi tidak maksimal. Pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan aktivitas gerak saja, tapi terdapat unsur lain yang terkandung didalamnya, yang mana gerak memiliki peran penting bagi tumbuh kembang anak (Rusnawati & Hartati, 2016). Salah satu tujuan dari pembelajaran PJOK yaitu untuk keterampilan dasar siswa, keterampilan gerak, keterampilan, serta pengetahuan konseptual, prinsip, strategi serta taktik dalam olahraga permainan serta konsep gerakan (Mohandas, 2014:16).

Keterampilan motorik suatu hal yang penting dipelajari pada pembelajaran PJOK yang mana kemampuan motorik merupakan bagian dari aspek psikomotorik, dimana terdapat beberapa unsur dalam keterampilan motorik diantaranya *strength, speed, power, endurance, flexibility, balance*, serta koordinasi (Prasetyo & Suhartini, 2014). Keterampilan motorik dalam proses belajar adalah suatu hal yang penting, yang mana keterampilan motorik akan memberikan pengaruh pada semua gerakan ketika siswa mengikuti kegiatan belajar mengajar (Adityo, 2019).

Kemahiran anak dalam melakukan keterampilan motorik merupakan faktor penentu dalam perkembangan berikutnya dari fase *fundamental*

movement skill (O' Brien, Belton, & Issartel, 2016). Ketika anak memiliki tingkat kompetensi *fundamental movement skill* yang tinggi, mereka memiliki peluang lebih besar untuk menjaga kesehatan yang baik, serta dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dikemudian hari (Rudd et al., 2015). *Fundamental movement skill* juga disebut dengan keterampilan dasar motorik yang merupakan pondasi dasar untuk aktivitas fisik serta olahraga yang lebih lengkap (Barnett et al., 2016). Anak yang memiliki keterampilan *fundamental* yang baik, maka bisa melakukan berbagai aktivitas olahraga dengan baik sehingga aktivitas fisik anak akan lebih aktif dan meningkatkan gaya hidup yang aktif (Supriadi, 2019). Gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan sistem syaraf otak yaitu otak besar serta beberapa kekuatan diantaranya otot lengan dan kaki untuk mencapai tujuan latihan gerakan, yaitu melempar bola, melompat atau meloncat, ataupun keseimbangan (Bakhtiar, 2015:7). Terdapat tiga jenis kemampuan gerak dasar motorik, diantaranya 1) lokomotor, merupakan suatu gerak yang berpindah satu tempat ke lainnya seperti halnya berlari, melompat dan berjalan, 2) non lokomotor, merupakan gerak yang dilakukan ditempat atau tidak melakukan gerak berpindah seperti; menarik, jinjit, melipat dan memutar, 3) manipulatif, kemampuan gerak manipulatif saat anak tengah menguasai berbagai macam objek, kemampuan ini banyak melibatkan kaki dan tangan, tapi beberapa bagian tubuh bisa digunakan, bentuk gerakan manipulatif antara lain; gerak mendorong (melempar, memukul, menendang), menangkap, memantulkan bola, menggiring bola (Sukanti, 2018:23-24).

Suatu upaya untuk membantu siswa dalam meningkatkan serta mengembangkan keterampilan gerak dasar motorik maka perlu suatu aktivitas gerak dalam olahraga yang mencakup ketiga aspek pada keterampilan gerak dasar motorik. Salah satunya adalah aktivitas permainan *softball*, karena aktivitas gerak dasar pada *softball* merupakan gerakan-gerakan yang ada dalam keterampilan gerak dasar motorik. Aktivitas gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul merupakan bagian dari gerak manipulatif, pivot ketika memukul merupakan gerak non lokomotor, sedangkan pada aktivitas gerak dasar *base running* merupakan bagian dari gerak lokomotor. Melalui aktivitas permainan *softball* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan gerak dasar motorik mereka.

Softball sendiri merupakan olahraga permainan yang terdiri dari 9 pemain dari setiap tim. Pada permainan ini

terdapat regu penjaga dan regu penyerang. Olahraga ini mirip dengan permainan bola kasti tapi permainan *softball* membutuhkan ketangkasan dan kecerdikan, permainan ini dimainkan dalam tim oleh kaum pria serta wanita (Hartati & Kristiyandaru, 2011:1). Adapun beberapa teknik dasar dalam permainan *softball* yang pertamakali dikuasai yaitu; melempar, menangkap, memukul, lari mengelilingi lapangan (*base running*), dan *slidding* (Hartati & Kristiyandaru, 2011:15). Diantara teknik dasar tersebut, gerak melempar merupakan salah satu teknik dasar yang dominan digunakan terutama untuk lemparan atas, maka pemain harus bisa melempar dengan akurat dan cepat kearah yang akan dituju (Mustofa, Mansur, & Burhaein, 2019). Aktivitas permainan *softball* adalah salah satu permainan yang bisa diterapkan pada materi permainan bola kecil dalam pembelajaran PJOK. Akan tetapi, permainan ini jarang diajarkan oleh guru PJOK karena sebagian guru tidak memahami peraturannya, dan tidak memiliki sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses pembelajaran. Dengan itu, perlu adanya modifikasi pada permainan *softball* supaya siswa lebih mudah menguasai dan mengerti permainan itu. Esensi dari modifikasi tujuannya untuk menganalisis dan mengembangkan materi - materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya kedalam aktivitas belajar yang potensial, sehingga siswa bisa belajar dengan lancar (Samsudin, 2014:73). Memodifikasi sarana serta prasarana pada pendidikan jasmani, tak akan mengurangi aktivitas gerak siswa. Bahkan melalui modifikasi siswa mendapatkan fasilitas lebih banyak untuk bergerak melalui pendekatan bermain dalam suasana kegembiraan, bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan “Bermain-bergerak-ceria” (Samsudin, 2014:75). Maka melalui pendekatan modifikasi bisa digunakan untuk alternatif pada pembelajaran PJOK, sebab melalui modifikasi mempertimbangkan tahapan perkembangan dan karakteristik siswa, sehingga siswa akan mengikuti pembelajaran dalam suasana senang dan gembira. Modifikasi dalam permainan *softball* adalah menyederhanakan permainan dalam hal peraturan dan sarana prasarana yang disesuaikan dengan perkembangan siswa, sehingga siswa dalam melakukan aktivitas dalam suasana gembira, dengan harapan siswa lebih aktif bergerak dan memiliki keterampilan gerak yang baik (Rizqi & Hartati, 2016). Melalui pembelajaran *softball* yang telah dimodifikasi pada pendidikan jasmani membantu menyiapkan siswa untuk berpartisipasi pada aktivitas fisik seumur hidup, serta juga bisa menjadi bagian dimana keterampilan motorik dan taktik dipelajari (Brian et al., 2014).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui suatu hubungan sebab akibat pada variabel (Maksum, 2018:79). Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, karena penelitian ini tidak ada suatu kelompok kontrol dan subjek tidak diletakkan dengan acak (Maksum, 2018:116). Dengan adanya *pre test* dan *post test* maka dapat diketahui perbedaan hasil akibat pemberian perlakuan (*treatment*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya yang memiliki 11 kelas paralel yaitu kelas VIII-A hingga kelas VIII-K. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*. Dalam teknik ini yang dipilih bukan individu akan tetapi kelompok atau area yang disebut dengan *cluster* pemilihan cluster pada hal ini tetap dengan menggunakan cara *random* (Maksum, 2018:68). Adapun kelas yang terpilih untuk penelitian ini adalah kelas VIII-E.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen *Barrow Motor Ability Tes* yang ditujukan untuk mahasiswa putra, siswa sekolah menengah umum, dan siswa sekolah menengah pertama. Pada *Barrow Motor Ability Tes*, terdiri dari 6 butir tes (Fenanlampir & Faruq, 2015:47) yaitu:

1. *Standing Broad Jump*
2. *Softball Throw*
3. *Zig-Zag Run*
4. *Wall Pass*
5. *Medecine Ball Put*
6. Lari cepat 50 meter (*60-yard dash*)

Menurut (Fenanlampir & Faruq, 2015:51) menyatakan bahwa untuk menskor keseluruhan item tes maka digunakan rumus *General Motor Ability Scoring*, yaitu: 2.2 (*standing broad jump*) + 1.6 (*softball throw*) + 1.6 (*zigzag run*) + 1.3 (*wall pass*) + 1.2 (*medicine ball put*) + 60-yard dash .

Data mentah yang telah dihitung menggunakan rumus diatas adalah data yang siap diolah statistik, sehingga data tersebut adalah data matang. Jadi total skor pada data tersebut adalah hasil dari *motor ability* (kemampuan motorik) setiap siswa.

Total skor yang didapat dari perhitungan di atas adalah hasil *motor ability* yang diperoleh masing-masing sampel. Dari hasil kasar yang telah diperoleh, kemudian dikorelasikan dengan skor ideal menggunakan rumus dari (Sudijono, 2018:175) untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma yaitu:

Tabel 1. Rumus pengkategorian data

No.	Rumus	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh

M = Mean (nilai rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Tabel 2. Pengkategorian data pre test

No.	Rentang Nilai	Kategori
1	$\geq 5203,91$	Baik sekali
2	3951,73 - 5203,91	Baik
3	2699,54 - 3951,73	Sedang
4	1447,36 - 2699,54	Kurang
5	$\leq 1447,36$	Kurang sekali

Tabel 3. Pengkategorian data post test

No.	Rentang Nilai	Kategori
1	$\geq 5515,13$	Baik sekali
2	4222,85 - 5515,13	Baik
3	2930,57 - 4222,85	Sedang
4	1638,29 - 2930,57	Kurang
5	$\leq 1638,29$	Kurang sekali

Pengkategorian data tersebut bertujuan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar motorik masing-masing siswa, sehingga dapat menjadi patokan penentuan kondisi kemampuan gerak dasar motorik siswa secara individu.

Teknis pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan 3 kali pertemuan dengan alokasi waktu 1 jam disetiap pertemuan. Pertemuan pertama pemberian *pre test* menggunakan instrumen *Barrow Motor Ability Test* yang terdiri dari 6 item tes. Pertemuan kedua pemberian *treatment* yaitu, yang pertama siswa melakukan keterampilan gerak melempar dan menangkap yang dilakukan secara berpasangan. Kedua, siswa melakukan keterampilan gerak memukul dengan memukul tanpa bola dan memukul dengan bola yang dilempar oleh teman dengan jarak yang bervariasi. Ketiga, siswa melakukan keterampilan gerak berlari ke *base* (keset). Setelah itu, siswa mempraktikkan koordinasi keterampilan gerak dalam permainan *softball* yang telah dimodifikasi. Pertemuan ketiga pemberian *post test* menggunakan instrumen *Barrow Motor Ability Test* dengan 6 item tes.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik uji t (*t-test*) sampel yang sejenis karena tidak adanya kelompok kontrol pada penelitian ini. yang dimaksud dengan sampel yang sejenis adalah distribusi data yang dibandingkan dari kelompok subjek yang

sama (Maksum, 2018:96). Sehingga hanya menganalisis perbedaan hasil *pre test* dan *post test* dengan kelompok subjek yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan membahas mengenai hasil perhitungan dari data *pre test* dan *post test*, serta membahas dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Tabel 4. Distribusi data pre test dan post test gerak dasar motorik siswa

Deskripsi	Pre test	Post test	Selisih
Rata-Rata	3325,635	3576,711	251,0763
Standar Deviasi	1252,184	1292,281	40,09745
Varian	1567964	1669991	102026,6
Nilai Maksimum	6532,208	6654,05	121,842
Nilai Minimum	1564,112	2057,156	493,044
Peningkatan	7.55 %		

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui pada hasil sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) permainan modifikasi *softball* (*pre test*) nilai rata-rata sebesar 3325,635, standar deviasi 1252,184, varian 1567964, nilai maksimum 6532,208, serta nilai minimum 1564.112. Sedangkan pada hasil setelah diberikan perlakuan (*treatment*) permainan modifikasi *softball* (*post test*) nilai rata-rata sebesar 3576,711, standar deviasi 1292,281, varian 1669991, nilai maksimum 6654,05, serta nilai minimum 2057,156. Pada tabel 1 dapat dijelaskan yaitu terdapat peningkatan pada gerak dasar siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebesar 7,55%.

Tabel 5. Presentase Peningkatan Dari Setiap Item Tes

Item tes	Presentase
<i>Standing broad jump</i>	6,09 %
<i>Softball throw</i>	7,98 %
<i>Zig zag run</i>	3,20 %
<i>Wall pass</i>	82,75 %
<i>Medicine ball put</i>	25,42 %
<i>60 yard dash</i>	30,39 %

Dari tabel 5 presentase peningkatan dari setiap item tes dapat diketahui bahwa peningkatan terbesar terdapat pada tes *wall pass* yaitu sebesar 82,75 %. Adapun tujuan dari tes *wall pass* adalah untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan melakukan gerakan lempar tangkap bola basket di dinding. Gerak melempar dan menangkap merupakan gerak dasar motorik yaitu pada gerak manipulatif.

Tabel 6. Kategori Data Pre Test Gerak Dasar Motorik Siswa

No.	Rentang Nilai	Kategori	F	Present
1	$\geq 5203,91$	Baik sekali	3	9 %
2	3951,73 - 5203,91	Baik	7	22 %
3	2699,54 - 3951,73	Sedang	7	22 %
4	1447,36 - 2699,54	Kurang	15	47 %
5	$\leq 1447,36$	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			32	100 %

Bedasarkan tabel 6 pengkategorian data *pre test motor ability* siswa, dapat diketahui bahwa keterampilan gerak dasar motorik siswa lebih banyak pada kategori kurang dengan jumlah 15 siswa (47%), pada kategori baik sekali hanya terdapat 3 siswa (9%), kategori baik dan sedang masing-masing terdapat 7 siswa (22%).

Tabel 7. Kategori data post test gerak dasar motorik siswa

No.	Rentang Nilai	Kategori	F	Present
1	$\geq 5515,13$	Baik sekali	3	9 %
2	4222,85 – 5515,13	Baik	7	22 %
3	2930,57 – 4222,85	Sedang	10	31 %
4	1638,29 – 2930,57	Kurang	12	38 %
5	$\leq 1638,29$	Kurang sekali	0	0 %
Jumlah			32	100 %

Bedasarkan tabel 7 kategori data *post test* gerak dasar motorik siswa terdapat 3 siswa (9%) memiliki tingkat kemampuan gerak dasar motorik baik sekali, 7 siswa (22%) pada tingkat kemampuan gerak dasar motorik yang baik, 10 siswa (31%) pada tingkat kemampuan gerak dasar motorik sedang, dan sebanyak 12 siswa (38%) pada tingkat kemampuan gerak dasar motorik yang kurang.

Apabila melihat pada tabel 6 & tabel 7 maka dapat dikatakan kemampuan gerak dasar motorik setiap siswa kelas VIII pada SMPN 26 Surabaya adalah pada kategori kurang.

Pengujian persyaratan data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas. Adapun fungsi dari pengujian ini yaitu untuk melihat apakah distribusi pada data tersebut normal atau tidak. Pada pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan

Kolomogrof-Smirnov yang dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Uji Normalitas Kolomogrof-Smirnov

Deskripsi	Pre test	Post test
N	32	32
Mean	33,256,348	35,767,111
P-Value	0,568	0,443
Keterangan	$(p) > \alpha 0,05$	$(p) > \alpha 0,05$
Status	normal	normal

Bedasarkan hasil pengujian *Kolmogorov-Sminov* menggunakan *software* SPSS yang disajikan pada tabel 8 menunjukkan bahwa *p-value* dari data *pre test* dan *post test* (0,568 dan 0,443) $> \alpha 0,05$, sehingga H_0 diterima dan sehingga data tersebut mengikuti sebaran normal, dan memenuhi syarat asumsi uji-t berpasangan. Data penelitian yang telah diolah melalui *software* SPSS, menggunakan teknik analisis data uji-t (*t-test*), dapat dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 9. Paired Samples Statistic

Deskripsi	Pre test	Post test
N	32	32
Mean	33,256,348	35,767,111
Std. Deviation	125,218,372	129,228,117
Std. Error Mean	22,135,690	22,844,520

Jika dilihat dari hasil *output* pertama (*Paired Samples Statistic*) pada tabel 9, untuk rata-rata total skor *pre test* adalah 3325,63 dan rata-rata skor *post test* adalah 3575,71 maka rata-rata *pretest* $<$ rata-rata *post test*, artinya terdapat perbedaan hasil perlakuan kepada para siswa. Setelah itu cara mengetahui apakah perbedaan pada data tersebut signifikan atau tidak sehingga perlu menyimpulkan hasil uji beda berpasangan pada *output* ketiga (*Paired Samples Test*).

Tabel 10. Paired Samples Corelation

Deskripsi	Total Skor Pre test & post test
N	32
Corelation	0,954
Sig.	0,000

Bedasarkan hasil *output* kedua pada tabel 10 dapat nilai koefisien korelasi (*correlation*) yaitu 0,954 dengan nilai (Sig.) 0,000 sehingga nilai Sig. 0,000 $<$ alpha 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara nilai *pre test* dan *post test* pada siswa, dan hubungannya dapat ditunjukkan pula dengan nilai korelasi positif sebesar 95,4%.

Tabel 11. Paired Samples Test

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig. (2-tailed)
Pre test dan post test	-3,645	2.03951	0,001

Pada *output* ketiga (*Paired Samples Test*) yang tertera pada tabel 11, bahwa nilai Sig. $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau diterima H_1 . Hasil dari nilai t_{hitung} sebesar -3,645 yang mana hasil t_{hitung} bernilai negatif karena rata-rata hasil *pre test* lebih rendah daripada rata-rata hasil *post test*. Sehingga keputusan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,645 > 2,03951$) dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test* pada siswa.

Pada bagian ini akan membahas tentang penerapan permainan modifikasi *softball* untuk meningkatkan gerak dasar motorik siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya. Melalui pembelajaran PJOK bisa membantu siswa untuk memiliki kondisi yang sehat serta bugar dengan melakukan aktivitas fisik yang dilakukan di lapangan serta dapat membantu siswa dalam mengembangkan aktivitas gerak dan kemampuan motorik melalui pembelajaran praktek di lapangan.

Salah satu tujuan pembelajaran PJOK juga memiliki tujuan supaya siswa dapat mengembangkan kemampuan keterampilan gerak mereka (Mohandas, 2014:16). Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik perlu adanya suatu hal yang baru atau memodifikasi suatu permainan. Dengan memodifikasi permainan *softball* akan memberikan pengalaman baru pada siswa, supaya siswa tertarik serta merasa gembira ketika melakukan aktivitas gerak pada pembelajaran PJOK sehingga pengalaman gerak siswa dapat maksimal.

Dalam proses penelitian sebelum diberikan permainan modifikasi *softball* beberapa siswa jarang melakukan aktivitas gerak. Hal tersebut dikarenakan selama pembelajaran PJOK ketika Pembelajaran Tatap Muka (PTM) terbatas mereka tidak melakukan aktivitas olahraga di lapangan, melainkan hanya teori di kelas. Pada pelaksanaan penelitian ini siswa kelas VIII-E yang hadir hanya 32 siswa dari 36 siswa dikarenakan sakit.

Ketika pemberian perlakuan (*treatment*) siswa terlebih dahulu diperkenalkan alat-alat *softball* yang sebenarnya seperti *glove*, *bat*, dan bola *softball*. Setelah itu, siswa diperkenalkan alat-alat modifikasi permainan *softball* yang mana alat-alat tersebut sudah banyak mereka ketahui di kehidupan sehari-hari seperti tongkat pemukul terbuat dari paralon pengganti *bat*, bola kecil plastik pengganti bola *softball*, sarung tangan pengganti *glove*, serta keset sebagai pengganti *base*.

Terdapat beberapa temuan ketika diberikan perlakuan (*treatment*) kepada siswa yaitu ketika siswa mencoba melakukan keterampilan gerak lempar tangkap pada permainan *softball* beberapa siswa ada yang belum terbiasa menangkap dengan menggunakan tangan kiri, sehingga harus dijelaskan kembali bagaimana cara menangkap dengan benar. Selain itu ada beberapa siswa yang melempar bola tidak tepat pada target sehingga hasil lemparan terlalu melambung ataupun melenceng dan waktu terbuang untuk mengambil bola yang melenceng jauh. Pada keterampilan memukul bola, ketika siswa mencoba mempraktikkan gerakan memukul banyak siswa yang gerakannya seperti menggepuk kasur ataupun seperti gerakan membacok. Saat siswa mencoba memukul dengan bola, beberapa siswa masih kesulitan untuk memukul bola sehingga banyak bola yang tidak bisa terpukul. Akan tetapi ketika pada materi lari menuju ke *base/keset* (*base running*), para siswa bisa memukul bola yang dilempar oleh temannya, kemudian berlari menuju *base/keset*. Ketika melakukan permainan *softball* yang sudah dimodifikasi terdapat beberapa siswa yang masih kurang paham bagaimana cara mematikan pelari, sehingga harus dijelaskan kembali supaya mereka lebih paham. Meskipun ada beberapa siswa yang kurang paham cara mematikan pelari, pelaksanaan permainan berjalan lancar. Siswa merasa senang dan gembira saat melakukannya, karena mereka baru pertama kali melakukan permainan *softball* sehingga mereka penasaran dan antusias. Hal itu terbukti ketika memukul bola, saat materi memukul bola beberapa siswa tidak bisa memukul tetapi saat masuk pada permainan mereka yang tidak bisa memukul bola akhirnya bisa memukul bola dan dapat mencetak point untuk timnya. Selain itu, terdapat beberapa siswa yang bisa menangkap langsung bola lambung dari hasil pukulan.

Permainan modifikasi *softball* pada penelitian ini memberikan hasil yang signifikan pada hasil *post test* siswa. Hal itu dapat dilihat p tabel 1 pada distribusi data *pre test* dan *post test* rata-rata *pre test* sebesar 3325,635 sedangkan rata-rata pada *post test* sebesar 3576,711 dengan selisih 251,0763, dan mengalami peningkatan sebesar 7,55%. Selain itu dapat dilihat pada tabel 11 *paired samples test* bahwa nilai Sig. $0,001 < \alpha 0,05$, serta $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,645 > 2,03951$) sehingga keputusan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test* pada siswa. Dilihat dari pengamatan peneliti, peningkatan gerak dasar motorik siswa karena terletak pada materi pembelajaran itu sendiri, yang mana permainan modifikasi *softball* merupakan permainan yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya, siswa lebih tertarik dan antusias

untuk mengikuti pembelajaran sehingga siswa lebih aktif dalam bergerak. Selain itu, peningkatan yang terjadi disebabkan oleh item tes yang bervariasi, karena terdapat 6 item tes pada *barrow motor ability test* sehingga sampel mendapatkan nilai yang bervariasi dari 6 item tersebut, artinya setiap sampel memiliki kesempatan untuk mendapatkan nilai tertinggi pada setiap item tes dan sebaliknya. Hal itu dapat dilihat pada tabel 5 yang mana peningkatan terbesar pada siswa terdapat pada item tes *wall pass* sebesar 82,75 %, yang mana tes tersebut bertujuan untuk mengukur koordinasi mata tangan dengan melakukan gerak lempar tangkap bola basket di dinding. Gerak melempar dan menangkap merupakan gerak dasar motorik yaitu pada gerak manipulatif, sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan modifikasi permainan *softball* dapat memberikan peningkatan terhadap gerak dasar motorik siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya, terutama pada gerak manipulatif. Akan tetapi, jika dilihat kemampuan gerak dasar motorik setiap siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya adalah pada kategori kurang hal tersebut dapat dilihat pada tabel 6 yaitu terdapat 15 siswa (47%) pada kategori kurang ketika *pre test* dan terdapat 12 siswa (38%) ketika *post test*.

Pada penelitian sebelumnya dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 21 Surabaya” yang ditulis oleh Khoirul Anam, bahwasanya melalui metode bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik siswa ditunjukkan dengan nilai $\text{sig } 0,000 < \text{sig } 0,05$, dengan peningkatan sebesar 6%. Peningkatan tersebut muncul setelah metode bermain diberikan dalam 4 kali pertemuan. Metode bermain efektif apabila diterapkan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan motorik pada siswa, dengan bermain siswa bisa lebih aktif untuk bergerak karena pada dasarnya anak lebih suka aktivitas bermain. Dari hasil yang telah diperoleh pada penelitian ini dan hasil penelitian dari Khoirul Anam, aktivitas permainan atau metode bermain efektif digunakan dalam pembelajaran PJOK guna meningkatkan kemampuan motorik siswa. Dengan diberikannya suatu permainan yang telah ada ataupun permainan yang telah dimodifikasi siswa dapat lebih aktif bergerak karena pada dasarnya anak suka aktivitas bermain. Sedangkan pada penelitian Fransiskus Puspo Adityo dengan judul “Pengaruh Permainan *Kippers* Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya”, bahwasanya permainan *kippers* tidak memberikan pengaruh pada keterampilan motorik siswa SMP Negeri 20 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji-t kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai t_{hitung} sebesar $0,329 \leq t_{tabel} 2,660$ dengan $\text{Sig} = 0,742 \leq \alpha 0,05$. Penyebab penelitian tersebut tidak memberikan pengaruh disebabkan oleh siswa belum pernah diberikan materi permainan *kippers* karena guru PJOK tidak mengetahui permainan tersebut, cara penyampaian materi pembelajaran yang kurang efektif oleh peneliti, serta siswa kebingungan saat melakukan permainan *kippers*. Hasil tersebut berbeda dengan hasil pada penelitian ini yang mana pada penelitian ini permainan modifikasi *softball* memberikan pengaruh pada keterampilan gerak dasar motorik siswa, hal itu disebabkan oleh materi pada pembelajaran *softball* yang belum pernah siswa dapatkan sebelumnya, sehingga siswa tertarik dan semangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Dari kedua penelitian yang relevan tersebut maka dapat dikatakan peningkatan keterampilan motorik siswa disebabkan oleh pembelajaran yang diberikan yaitu dengan memberikan metode bermain, permainan yang dimodifikasi pada pembelajaran PJOK serta cara penyampaian materi oleh guru kepada siswa.

PENUTUP

Simpulan

Dari pembahasan yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh penerapan permainan modifikasi *softball* untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMPN 26 Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dengan perhitungan uji-t (*t-test*) pada tabel 11 *paired samples test* bahwa nilai $\text{Sig. sebesar } 0,001 < \alpha 0,05$ serta $t_{hitung} > t_{tabel} (3,645 > 2,03951)$, sehingga keputusan yang dapat diambil yaitu H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test* pada siswa, dengan peningkatan sebesar 7,55%.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Guru lebih banyak memberikan permainan baru yang lebih menarik siswa supaya siswa merasa senang dan gembira dalam melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), seperti modifikasi permainan *softball*.
2. Guru dapat menggunakan alat/bahan bekas atau yang mudah ditemui untuk dijadikan modifikasi alat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
3. Dalam mewujudkan tujuan pendidikan jasmani dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik

dapat menggunakan permainan yang sudah ada ataupun permainan yang dimodifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityo, F. P. (2019). Pengaruh Permainan Kippers Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 215–218.
- Anam, K. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 21 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 363–367.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press Padang.
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., ... Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. doi:10.1123/jtpe.2014-0209
- Brian, A., Ward, P., Goodway, J. D., & Sutherland, S. (2014). Modifying Softball for Maximizing Learning Outcomes in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(2), 32–37. doi:10.1080/07303084.2014.866830
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hartati, S. C. Y., & Kristiyandaru, A. (2011). *Petunjuk Praktis Bermain Softball*. Malang: Wineka Media.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mohandas, R. (2014). *Pedoman Guru Mata Pelajaran Penjasorkes*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Mustofa, F., Mansur, M., & Burhaein, E. (2019). Differences in the Effect of Learning Methods Massed Practice Throwing and Distributed Practice on Learning Outcomes Skills for the Accuracy of Top Softball. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 213–222. doi:10.25307/jssr.571793
- O' Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557–571. doi:10.1080/17408989.2015.1017451
- Prasetyo, A., & Suhartini, B. (2014). Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 3 Bantul. *Medikora*, XII(1).
- Rizqi, R., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Modifikasi Permainan Softball Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pada siswa Kelas VII MTs Assa'adah 1 Sampurnan Bungah Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 307–312.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). Fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *PLoS ONE*, 10(10), 1–15. doi:10.1371/journal.pone.0140224
- Rusnawati, I., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 435–440.
- Samsudin. (2014). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Sudijono, A. (2018). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: Rajawali Pers.
- Sukanti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Supriadi, D. (2019). Traditional Games Activities to Develop Fundamental Movement Skill of Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 98–102. doi:10.17509/jpjo.v4i1.13873