

Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan (3L Healthy) Siswa SLB di Tegal

Faizal Anwar Al Mukharom¹✉, Ipang Setiawan², Adi S³, Agus Pujiyanto⁴

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 15 Juli 2024

Accepted : Agustus 2024

Published : Desember 2024

Keywords

Development; 3L Healthy, Physical Fitness.

Abstrak

Latar belakang masalah penelitian ini yakni kurangnya variasi model pembelajaran penjasorkes pada SLB Negeri di Tegal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menciptakan dan mengembangkan produk permainan 3L *Healthy* pembelajaran kebugaran jasmani pada SLB Negeri di Tegal. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*Research and Development*). Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan produk permainan modifikasi 3L *Healthy* yang melalui beberapa tahap yaitu: 1) uji validasi ahli pendidikan penjas adaptif mendapatkan skor persentase 82% (baik), 2) ahli pembelajaran penjas uji skala kecil mendapatkan skor persentase 94% (sangat baik), 3) hasil rata-rata perolehan skor peserta didik uji skala kecil yaitu 79%, 4) ahli pembelajaran penjas uji skala besar mendapatkan skor persentase 92% (sangat baik), 5) hasil rata-rata perolehan skor peserta didik uji skala besar yaitu 88% (baik). Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan modifikasi (3L *Healthy*) siswa SLB Negeri di Tegal termasuk dalam kategori baik dan dapat dikatakan layak untuk dipakai.

Abstract

*The background of this research problem is the lack of variation of PE learning models in State SLB in Tegal. The purpose of this study was to create and develop a 3L *Healthy* game product for physical fitness learning in State SLB in Tegal. This type of research is development research (*Research and Development*). Data collection techniques using observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results of this study show a modified 3L *Healthy* game product that goes through several stages, namely: 1) adaptive PE education expert validation test gets a percentage score of 82% (good), 2) small-scale test PE learning experts get a percentage score of 94% (very good), 3) the average score of small-scale test students is 79%, 4) large-scale test PE learning experts get a percentage score of 92% (very good), 5) the average score of large-scale test students is 88% (good). The development of a physical fitness learning model through modified games (3L *Healthy*) for State SLB students in Tegal is included in the good category and can be said to be suitable for use.*

How To Cite:

Mukharom, F, A, A., Setiawan, I., S, A., & Pujiyanto, A., (2024). Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan (3L *Healthy*) Siswa SLB di Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 774-783

PENDAHULUAN

Di era sekarang perkembangan pendidikan di Indonesia sudah berkembang pesat di berbagai daerah, mengacu pada kurikulum yang ditetapkan di Indonesia ada banyak sekali mata pelajaran yang dipelajari di berbagai satuan pendidikan di Indonesia. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian dari pendidikan nasional yang memiliki peranan sangat penting terhadap siswa agar terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik (Ikhwani, 2017). Menurut Kwon & Block dalam (Andika et al., 2020) pendidikan jasmani merupakan media yang dapat dijadikan untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat sebagai rangsangan pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Sedangkan Menurut Sulaiman dalam (Widiyanto, 2020), Pendidikan jasmani merupakan suatu penyelenggaraan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani yang dibentuk, tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan kognitif.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan secara sistematis, guna menjaga serta meningkatkan kebugaran tubuhnya melalui pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas fisik bahkan pembentukan karakter peserta didik (Pertiwi,

2018). Menurut K. Mashuri dalam (Nugrohowati & Raharjo, 2023) menjelaskan bahwa berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani, tentu aktivitas yang bersifat *play, game*, dan *sport* akan memberikan kesenangan dan kenikmatan kepada peserta didik. Ada beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani dalam (Sudarmono, 2023) yaitu (1) permainan dan olahraga; (2) aktivitas pengembangan; (3) aktivitas senam; (4) aktivitas ritmik; (5) aktivitas akuatik; (6) Pendidikan luar kelas (7) Kesehatan.

Dalam pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani sangatlah penting di berikan kepada siswa, karena secara tidak sadar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah siswa melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani pada tubuhnya sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan tubuh tetap sehat dan bugar. Menurut Voss et al. Dalam (Andika et al., 2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Menurut Widiastuti (2017:14) dalam (Budianto, 2019) Kesegaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam beberapa komponen, dan terbagi menjadi dua aspek, yaitu: kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*Health-Related Fitness*) dan kesegaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (*Skill-Related Fitness*). Sedangkan Komponen kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan (*strength*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*Coordination*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak (*Power*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*), keseimbangan (*Balance*).

Dalam hak pemenuhan pendidikan tidak hanya diperuntukkan untuk anak normal saja namun juga untuk anak berkebutuhan khusus (ABK). Pemenuhan pendidikannya bisa didapatkan dimana saja seperti di lingkup keluarga, di sekolah (pendidikan formal), dan di lingkungan masyarakat (pendidikan non formal) (Niken Rahayu Febriyanti, 2022). Anak berkebutuhan khusus memiliki masalah berkaitan dengan kondisi sensorisnya, motoriknya, belajarnya hingga tingkah lakuanya. Semua ini mengakibatkan terganggunya perkembangan fisik anak. Dimas Ragil dalam (Nugrohowati & Raharjo, 2023) menyatakan bahwa seluruh warga negara berhak memperoleh pendidikan jasmani selama menjadi seorang peserta didik atau siswa. Siswa yang normal maupun siswa kebutuhan khusus sama-sama mempunyai hak untuk memperoleh pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam proses pembelajarannya, mereka memerlukan layanan yang disesuaikan dengan kemampuan individu mereka.

Pendidikan jasmani adaptif dapat diartikan sebagai pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani yang diadaptasi atau dimodifikasi agar memungkinkan individu berkebutuhan khusus dapat berpartisipasi atau memiliki kesempatan untuk melakukan aktivitas dengan aman serta memperoleh kepuasan (Astuti et al., 2023). Selain itu, tujuan dari pendidikan jasmani adaptif tidak hanya terbatas pada implementasi metode PAIKEM (Pembelajaran yang Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan). Penting juga untuk memberikan pendampingan dan pengawasan yang spesifik terhadap para peserta didik agar mencapai tujuan utama dari pendidikan jasmani

adaptif (Majid, Muhammad Imam, Hermawan Pamot, 2013).

Dengan adanya program pendidikan jasmani adaptif anak berkebutuhan khusus (ABK) dapat dijadikan bukti bahwa walaupun mereka (anak berkebutuhan khusus) memiliki perbedaan dengan manusia normal pada umumnya yaitu memiliki kelainan atau kekurangan, akan tetapi mereka juga bisa melaksanakan aktivitas fisik seperti manusia normal lainnya (Niken Rahayu Febriyanti, 2022). Untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya, kesempatan kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini, sangatlah penting (Gansar Santi Wijayanti et al., 2012). Namun, dalam kenyataannya, tidak semua anak berkebutuhan khusus (ABK) menerima pelayanan pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan atau hambatannya, karena pengetahuan dan pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap layanan yang seharusnya diberikan kepada ABK tidak merata (Arifin et al., 2019).

Peran guru penjas adaptif sangat penting dalam pelaksanaan pembelajaran di Sekolah Luar Biasa karena fakta bahwa banyak siswa dengan kebutuhan khusus tidak dapat melakukannya sendiri sepenuhnya (Wijayanti et al., 2022). Salah satu yang dapat diperhatikan oleh guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ialah berkaitan dengan model pembelajaran yang diterapkan kepada peserta didiknya. Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pembelajaran (Heri Triyanto, Endang Sri Hanani, 2014). Karena kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa

berbeda, guru dapat mengadaptasi model pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan situasi pembelajaran yang dihadapi untuk memenuhi kebutuhan individual mereka (Pelana et al., 2020). Guru sebagai fasilitator bagi anak berkebutuhan khusus harus mampu memenuhi kebutuhan peserta didik. Mereka memerlukan penambahan dan penyesuaian dalam memberikan instruksi selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, Guru pendidikan jasmani perlu menjadi kreatif dan cermat dalam memilih metode yang tepat dan sesuai (Sukriadi, 2021).

Salah satu keterbatasan bagi anak berkebutuhan khusus adalah kesulitan pada bagian pendengaran, atau biasa disebut tunarungu. Tunarungu merupakan suatu gangguan atau ketidakfungsian organ pendengaran seorang anak, terdapat 2 kategori berkaitan dengan gangguan pendengaran, yaitu tuli dan sulit mendengar. (Nugrohowati & Raharjo, 2023). Bahasa anak tunarungu berbeda dengan anak normal pada umumnya, kekurangan dalam memahami perintah dapat berakibat pada pemahaman anak terkait materi yang disampaikan, akan tetapi hal tersebut tidak dapat mengurangi bahkan menghilangkan kesempatan anak tunarungu untuk berkarya dalam hidupnya (Widiyanto, 2020).

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti terhadap kondisi sekolah dan pelaksanaan pembelajaran SLB Negeri di Tegal, rata-rata pada saat melakukan pembelajaran guru belum menggunakan modifikasi sarana dan prasarana yang berdampak terhadap minat peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Menurut (Rina Dwi Muliani & Arusman, 2022) Minat terhadap proses

pembelajaran adalah faktor psikologis yang mempengaruhi cara setiap orang belajar. Karena minat mempengaruhi ketertarikan siswa dalam melakukan aktivitas tanpa paksaan. Selain itu, proses pembelajaran cenderung monoton sehingga membuat peserta didik bosan atau jemu, kurangnya antusias, yang disebabkan karena minimnya variasi dalam pembelajaran khususnya aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan guru di sekolah. (Parlindungan, 2017) menjelaskan bahwa guru pendidikan jasmani dan olahraga perlu menunjukkan kreativitas dalam menyampaikan materi dan menciptakan pengalaman belajar yang dapat memotivasi peserta didik untuk dengan antusias meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan gaya hidup sehat selain itu permainan yang mendorong interaksi sosial antar siswa dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa (Kurniawan & Hanie, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas dapat disimpulkan beberapa hal, diantaranya yaitu (1) belum adanya dilakukan modifikasi sarana dan prasana dalam pembelajaran penjas, (2) minimnya variasi yang dilakukan guru di sekolah dalam pembelajaran khususnya aktivitas kebugaran jasmani, (c) kurangnya antusias peserta didik dalam pembelajaran penjas.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga adalah permainan. Karena itu, permainan atau bermain memiliki tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan olahraga (Setiawan & Triyanto, 2014). 3L *Healthy* merupakan sebuah permainan modifikasi pembelajaran akvititas kebugaran jasmani yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kondisi kebugarannya.

Permainan ini mengandung unsur 3L yaitu lari, lompat, dan lempar yang setiap unsurnya memiliki instruksi tersendiri. Modifikasi permainan ini bertujuan untuk menambah antusias dan ketertarikan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana dengan mempertimbangkan keamanan dan kenyamanan peserta didik.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kemajuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani dan dapat dijadikan pedoman untuk penelitian yang berkaitan dengan model pembelajaran melalui permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Research & Development* (R&D). Menurut Sugiyono dalam (Nasution & Oktaviani, 2020) *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan urutan pada model pengembangan yang disampaikan oleh Sugiyono yang memiliki tahapan sebagai berikut (1) merumuskan potensi dan masalah, (2) pengumpulan data dan informasi, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produk masal. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dihasilkan melalui

wawancara terhadap guru penjas, dan data kuantitatif diperoleh melalui kuesioner yang diberikan kepada ahli dan peserta didik. Dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase dalam (Ervera Nur Arifah, 2019), dengan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Skor persentase
f = Perolehan skor
N = Skor maksimal

Lokasi penelitian dilaksanakan di SLB Negeri Kota Tegal, dan SLB Negeri Slawi (Kabupaten Tegal), objek uji coba dalam penelitian ini siswa tunarungu dengan jenjang SMP dan SMA Sebagai tempat pelaksanaan uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Uji coba skala kecil dilakukan di SLB Negeri Slawi dengan total sampel sebanyak 12 peserta didik siswa tunarungu dan uji coba skala besar dilakukan di SLB Negeri Slawi dan SLB Negeri Kota Tegal dengan total sampel sebanyak 37 peserta didik tunarungu. Selain itu terdapat 1 ahli pendidikan jasmani adaptif, dan 2 ahli pembelajaran SLB untuk menilai dan memberikan saran terkait kualitas produk 3L *Healthy*. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan kuesioner. Pengisian kuesioner diberikan kepada ahli pendidikan dan ahli pembelajaran penjas SLB, serta kepada peserta didik untuk menilai kualitas produk. Soal kuesioner yang diberikan kepada ahli pendidikan dan pembelajaran penjas SLB berisi 14 butir dilakukan menggunakan skala likert 1 sampai 4 dengan menyontreng salah satu jawaban yang tersedia, sedangkan bagi peserta didik terdapat 15

butir pertanyaan yang mengandung aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dengan akternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”.

Produk dalam penelitian ini berupa permainan modifikasi 3L *Healthy*. Permainan ini merupakan penggabungan dari tiga jenis latihan yang terdapat di dalam 3 unsur kebugaran jasmani, dimana bentuk gerakan dari permainan modifikasi ini yaitu lari, lompat, dan lempar sesuai dengan nama depan permainan itu sendiri (3L). permainan ini dilakukan secara berkelompok menyesuaikan dengan jumlah siswa dan sarana prasarana yang ada, permainan ini mengandung unsur kompetisi antar kelompok, tujuan dari permainan ini yaitu tiap kelompok harus memasukkan bola sebanyak-banyaknya dengan waktu permainan 15 menit.



Gambar 1. Permainan 3L Healthy

Tabel 1 Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
90,1-100%	Sangat baik	Digunakan
70,1-90%	Baik	Digunakan
40,1-70%	Cukup	Digunakan (bersyarat)
20,1-40%	Kurang	Diperbaiki
0-20%	Sangat kurang	Dibuang

Sumber Guilford dalam (Mujianto et al., 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pada hasil pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 20 Mei dan 21 Mei 2024 di SLB Negeri Slawi dan SLB Negeri Kota

Tegal dengan total sampel 37 peserta didik tunarungu, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Validasi Produk

Produk permainan 3L *Healthy* sebelum di uji cobakan dalam uji skala kecil dan skala besar dilakukan validasi dan evaluasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian, Sugiyono (2010:352) dalam (Widjianto, 2020). Ahli yang berperan dalam penelitian ini yaitu 1 ahli pendidikan penjas adaptif yang berprofesi sebagai dosen mata kuliah pendidikan jasmani adaptif, dan 2 ahli pembelajaran penjas SLB yang berprofesi sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Validasi dan evaluasi produk dilakukan dengan cara memberikan lembar penilaian terkait produk permainan 3L *Healthy* yang diberikan 14 butir pernyataan terkait kelayakan produk dengan menggunakan skala *likert* 1 sampai 4. Berikut adalah hasil penilaian ahli terkait produk permainan 3L *Healthy*:

Tabel 2 Validasi dan Evaluasi Produk

Ahli	Pendidikan	Jasmani	Hasil
			Persentase Penilaian
Ahli Adaptif			82%
Ahli Pembelajaran SLB 1			94%
Ahli Pembelajaran SLB 2			92%
Rata-Rata			89%

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner validasi dan evaluasi oleh ahli penjas adaptif dan ahli pembelajaran SLB didapatkan skor rata-rata persentase 89% sehingga masuk dalam kategori “baik” sehingga produk permainan 3L *Healthy* dapat digunakan.

Uji coba skala kecil

Uji coba skala dilakukan di SLB Negeri Slawi dengan objek siswa tunarungu sebanyak 12 peserta didik dengan jenjang SMP, dan SMA. Uji

coba skala kecil dilakukan pada tanggal 20 Mei 2024. Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi permasalahan terhadap tingkat keefektifan dan kelemahan produk saat diuji cobakan kepada peserta didik. Pengambilan data uji coba skala kecil dilakukan menggunakan kuisioner, peserta didik diminta untuk mengisi 15 pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan kognitif, afektif, dan psikomotor. Berikut adalah hasil kuisioner peserta didik uji skala kecil:

Tabel 3 Hasil Uji Skala Kecil

Aspek	Hasil Persentase	Keterangan
Kognitif	77%	Baik
Afektif	93%	Sangat Baik
Psikomotor	68%	Cukup
Rata-rata	79%	Baik

Berdasarkan hasil data pengisian kuisioner yang dilakukan oleh peserta didik dalam uji coba skala kecil terhadap produk permainan 3L *Healthy*, Diperoleh rata-rata persentase sebesar 79% sehingga produk permainan 3L *Healthy* masuk dalam kategori “baik” dan dapat digunakan untuk dilakukan uji skala besar.

Uji coba skala besar

Uji coba skala besar dilakukan di SLB Negeri Slawi dan SLB Negeri Kota Tegal dengan total responden sebanyak 37 peserta didik tunarungu dengan jenjang SMP, dan SMA. Uji coba skala besar dilaksanakan pada tanggal 20 Mei dan 21 Mei 2024.

Uji coba skala besar dilaksanakan guna menjadi pedoman untuk revisi produk akhir sebelum diproduksi masal, untuk mengetahui keefektifan produk permainan 3L *Healthy*. Data yang diperoleh berasal dari penilaian ahli pembelajaran penjas SLB selain itu data

pendukung berupa kuisioner dibagikan kepada peserta didik untuk menilai produk yang diuji cobakan. Peserta didik diminta untuk mengisi 15 pertanyaan yang didalamnya mengandung aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Berikut adalah hasil kuisioner peserta didik uji skala besar:

Tabel 4 Hasil Uji Skala Besar

Aspek	Hasil Persentase	Keterangan
Kognitif	87%	Baik
Afektif	95%	Sangat Baik
Psikomotor	82%	Baik
Rata-rata	88%	Baik

Berdasarkan hasil data pengisian kuisioner yang dilakukan oleh peserta didik dalam uji coba skala besar terhadap produk permainan 3L *Healthy*, Diperoleh rata-rata persentase sebesar 88% sehingga produk permainan 3L *Healthy* masuk dalam kategori “baik” yang berarti dapat digunakan.



Gambar 3. Perbandingan Skala Kecil Dan Skala Besar

Pembahasan

Produk permainan 3L *Healthy* merupakan modifikasi permainan yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas jasmani sebagai bentuk variasi dan inovasi dengan tujuan menambah semangat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas. Selain itu materi kebugaran jasmani di dalamnya dirancang agar pembelajaran menjadi efektif dan lebih

menyenangkan (Dianto et al., 2024). Melalui pendekatan ini, siswa berkebutuhan khusus dapat tetap melatih otot-otot mereka melalui pola atau aktivitas gerak tertentu (Nugrohowati & Raharjo, 2023). Permainan 3L *Healthy* memiliki tahapan yang mudah bagi penggunanya khususnya tunarungu, dimana tunarungu sering kali salah dalam melakukan gerakan olahraga karena mereka kurang memahami instruksi yang diberikan oleh guru (Syafrial & Nopiyanto, 2023). Dengan tahapan yang jelas, maka anak tunarungu dapat ikut serta dalam permainan dengan baik.

Produk permainan 3L *Healthy* memiliki beberapa revisi setelah melewati penilaian dari ahli pendidikan jasmani adaptif dan ahli pembelajaran SLB yaitu (1) penambahan penunjuk arah dalam panduan, (2) pergantian sasaran lemparan, (3) perubahan gerakan di pos 1, (4) jarak lemparan, (5) waktu permainan, (6) jarak ring di pos 2.

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi rendahnya keberhasilan pembelajaran kebugaran jasmani, yaitu dengan melakukan modifikasi pembelajaran melalui permainan, hal ini akan mempermudah siswa mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani (Setiawan & Ma'mun, 2015). Selain itu pembelajaran menggunakan modifikasi permainan dapat mendorong semangat siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan merasa senang (Andika et al., 2020). Modifikasi pembelajaran dilakukan dengan cara seperti mengadaptasi materi, mengubah peralatan, menyesuaikan fasilitas, dan menyesuaikan aturan pembelajaran (Budi, 2021). Permainan 3L *Healthy* menciptakan interaksi yang edukatif termasuk di dalamnya penyesuaian materi, metode, media

pembelajaran, serta kesesuaian sarana dan prasarana yang digunakan (Niken Rahayu Febriyanti, 2022). Setelah produk 3L *Healthy* melewati uji coba skala kecil dan skala besar terdapat beberapa kelebihan produk, kelebihannya yaitu (1) produk mudah digunakan, (2) produk aman untuk diterapkan dalam pembelajaran, (3) aktivitas gerak yang mudah dipahami, (4) memacu siswa bergerak lebih aktif, (5) menambah semangat dan antusias siswa mengikuti pembelajaran.

Kelemahan dari penggunaan produk 3L *Healthy*, antara lain: (1) alat yang digunakan membutuhkan banyak bahan karena jika duji dalam skala yang lebih banyak maka alat yang dibutuhkan juga lebih banyak 2) permainan hanya mengandung unsur kebugaran yang telah ditentukan, unsur kebugaran yang terdapat dalam produk ini adalah kelincahan, daya ledak, koordinasi, dan akurasi, 3) tergantung pada faktor cuaca Pelaksanaan permainan sering tergantung pada cuaca yang mendukung.

SIMPULAN

Berdasarkan beberapa kajian yang sudah dilakukan peneliti dalam proses penelitian dapat disimpulkan bahwa produk permainan 3L *Healthy* yang telah melalui beberapa tahap proses uji coba dan revisi produk dikatakan layak digunakan pada pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Hal ini didasarkan pada temuan pemeriksaan yang dilakukan oleh ahli pendidikan jasmani adaptif yang memperoleh nilai 82% dengan kategori baik. Selain itu, hasil evaluasi yang ditujukan kepada ahli pembelajaran penjas SLB pada uji coba skala kecil memperoleh persentase sebesar 94% dengan kategori sangat baik dan ahli pembelajaran pada

uji coba skala besar memperoleh persentase sebesar 92%. Pada penilaian data yang dianalisis dari jawaban siswa dalam mengisi kuesioner pada uji coba skala kecil diperoleh rata-rata hasil sebesar 79% dengan kategori baik, sedangkan pada uji coba skala besar memperoleh rata-rata sebesar 88%.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, G., Prayoga, N., Heynoek, F. P., Yudasamara, D. S., Jasmani, J. P., Rekreasi, K., & Keolahragaan, F. I. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII. 2(10), 500–510.
- Arifin, Z., Saputro, M., Duli, W., & Lauh, A. (2019). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN AKTIVITAS DI KOTA SINGKAWANG. 1, 127–137. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1309>
- Astuti, Y., Erianti, E., Amsari, D., & Sari, D. N. (2023). The Effect of Sports Modifications and Mini Games to improve students' physical fitness in the Adaptive Physical Education Course. *Retos*, 51, 519–525. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99975>
- Budi, D. R. (2021). Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani.
- Budianto, D. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society Juni*, 2022(1), 1–10.
- Dianto, A. R., Darmawan, A., Pujiyanto, A., & Ragil, W. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*. 5(1), 297–308.
- Ervera Nur Arifah, R. (2019). Development of Bilomatika Educational Game to Improve Student Learning Outcomes on Mathematics in The First Grade of Elementary School. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 6(6), 617–624. <https://doi.org/10.25126/jtiik.201961310>
- Gansar Santi Wijayanti, D., Yuwono, C., Pujiyanto Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, A., Ilmu Keolahragaan, F., & korespondensi, A. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa-Siswi Tuna Grahita Smp Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Heri Triyanto, Endang Sri Hanani, I. S. (2014). Model Pengembangan Permainan Gobak Sodor Bola Dalam Pembelajaran Penjas. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Ikhwani, Y. (2017). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA SMP NEGERI KOTA BANDA ACEH. 4, 301–308.
- Majid, Muhammad Imam, Hermawan Pamot, I. S. (2013). Survei Keaktifan Anak Tunagrahita Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SdIb Jepara Tahun 2012. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 9(1), 23–27.
- Mujianto, G. E., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2015). *Journal of Physical Education , Health and Sport MELALUI MEDIA PERMAINAN RAINBOW FLAG PADA SISWA*. 2(1), 32–37.
- Nasution, M. D., & Oktaviani, W. (2020). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Matematika Berbasis Masalah Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa SMP PAB 9 Klambir V T.P 2019/2020. *Journal Mathematics Education Sigma [JMES]*, 1(2), 46–55. <https://doi.org/10.30596/jmes.v1i1.4390>
- Niken Rahayu Febriyanti, H. P. (2022). *Indonesian Journal for Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus*. 3(1), 333–339.
- Nugrohowati, U. D., & Raharjo, H. P. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Survei Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif SMPLB di Kabupaten Semarang*. 4(1), 266–276.
- Pelana, R., Oktafiranda, N. D., & Antoni, R. (2020). *Pemahaman Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Adaptif di Sekolah Luar Biasa Ditujukan Untuk Team Pengajar*. 01(01), 32–37.
- Pertiwi, R. M. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Sirkuit Untuk Membantu Pola Gerak. 3, 26–36. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2452>
- Setiawan, I., & Ma'mun, A. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *E-Jurnal Physical*

- Education, Sport(Health and Recreation),* 2094–2099.
- Setiawan, I., & Triyanto, H. (2014). *Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola dalam Pembelajaran Penjas pada Siswa SD*. 4.
- Sudarmono, M. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan Puzzle Run*. 4(2), 385–393.
- Sukriadi, S. (2021). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Berbasis Permainan Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 12–24.
- Syaafrial, S., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Siswa Tunarungu. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.17819>
- Widiyanto, C. Y. (2020). *Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan LomZigLembol Pada Siswa Tunarungu SMP-LB*. 1(1), 80–87.
- Wijayanti, D. G. S., Yuwono, C., Irawan, R., & ... (2022). Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Selama Masa Pandemi di Sekolah Luar Biasa. *Journal of Sport* ..., 7(35), 17–26. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/54495>