

MODIFIKASI BENTUK PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SPNF SKB PADANG PARIAMAN

Ali Mardius¹⁾, Ary Suud Cahyo Alben²⁾, Alfiroam Kumar³⁾, Riyan Febriyanto⁴⁾
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Bung Hatta

Email: alimardius@bunghatta.ac.id¹

ABSTRAK

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,86% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Data ini diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2021. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan informasi tentang program latihan yang dikombinasikan dalam bentuk permainan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif. program latihan yang didesain dalam bentuk permainan telah diuji cobakan pada salah satu Sekolah Siswa Paket C SPNF SKB Padang pariaman . Dari hasil pengamatan, program ini berjalan dengan baik dan siswa terlihat sangat senang melakukan program tersebut. Selain dari pada itu, desain program latihan ini tidak mengganggu tujuan pembelajaran yang telah dibuat oleh guru di Sekolah sebelumnya. Sehingga, keunggulan dari program ini adalah siswa mencapai tujuan pembelajarannya dan dapat meningkatkan kebugaran dari siswa tersebut. Penulis meyakini bahwa, program ini dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani unprogram latihan yang menarik diharapkan dapat menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk mau berolahraga. Selain dari pada itu program ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk masalah yang sedang terjadi di Indonesia terkait dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Modifikasi Bentuk Permainan, Kebugaran Jasmani*

ABSTRACT

The fitness level of Indonesians is of growing concern, only 5.86% of people have a good level of fitness, and the remaining 76% have a low to very low level of fitness. This data was obtained from the National Sports Development Index (SDI) Report 2021. Improving physical fitness is exercise. Meanwhile, Indonesian people's awareness and habits to exercise are still very low. Public awareness of exercise can be raised through varied, innovative and fun forms of sport and can be initiated from a young age. This can be accomplished if all stakeholders, from teachers, lecturers, government and community, are willing to work together to cultivate the sport. This study aims to present information about a combined exercise program in the form of a game. The research method used is the descriptive qualitative method. a training program designed in the form of a game was tested in one of the SPNF SKB Padang Pariaman Package C student schools. From the observations, this program went well and the students seemed very happy to follow the program. Apart from that, the design of this training program does not interfere with the learning goals that were set by the teacher in the previous school. Thus, the advantage of this program is that students achieve their learning goals and can improve the physical condition of these students. The author believes that this program can be used by physical education teachers without an interesting training program that should be an attraction for people who want to exercise. Apart from that, this program should be a solution to the problems that are currently happening in Indonesia related to fitness level.

Keywords: *Game Modification, Physical Fitness*

PENDAHULUAN

Tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin mengawatirkan, hanya 5,86% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, dan sisanya sekitar 76% memiliki tingkat kebugaran yang rendah hingga sangat rendah. Data ini diperoleh dari Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) tahun 2021. Untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah dengan berolahraga. Sedangkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat rendah. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga dapat dimunculkan dengan bentuk olahraga yang variatif, inovatif, menyenangkan dan dapat dimulai sejak usia anak-anak. Hal ini dapat terlaksana jika semua stake holder mulai dari guru, dosen, pemerintah, dan masyarakat mau bekerjasama dalam membudidayakan olahraga.

Kebugaran jasmani dapat digambarkan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama dan tubuh memiliki stok energi yang banyak untuk melakukan pekerjaan lainnya [1; 2; 3]. Memiliki kebugaran yang baik, tubuh akan terasa lebih ringan dan nyaman disaat melakukan aktivitas [4; 5]. Selain dari pada itu, memiliki kebugaran yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh [6], mengurangi resiko cidera [7], dan meningkatkan kesehatan jiwa[8]. Kondisi tubuh seperti ini adalah kondisi tubuh yang ideal dan seharusnya dimiliki oleh setiap orang termasuk siswa.

Siswa di Indonesia rata-rata banyak menghabiskan waktu di sekolah. Tidak hanya di Sekolah, bahkan setelah jam pelajaran di Sekolah selesai beberapa diantara siswa menambah kegiatan diluar sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler dan belajar privat di rumah. Sehingga, dibutuhkan kondisi tubuh yang bugar oleh siswa untuk menyelesaikan banyak kegiatan setiap harinya. Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas tubuh yang paling signifikan untuk meningkatkan kebugaran siswa [9].

Program latihan untuk meningkatkan kebugaran sudah banyak diteliti dan secara signifikan dapat meningkatkan kebugaran. Contohnya adalah latihan dengan metode *High-Intensity Interval Training* (HIIT) [10], latihan dengan menggunakan berat badan tubuh [11], senam [12], dan masih banyak lainnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran. Namun bentuk program yang diberikan sangat monoton, sehingga dapat mengurangi daya tarik siswa untuk melakukan olahraga tersebut.

Pembelajaran olahraga merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dipelajari oleh siswa di sekolah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN) pasal 1 ayat 11 yang menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan merupakan bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Hal ini menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK menjadi salah satu pembelajaran wajib pada semua tingkat satuan pendidikan, salah satunya tingkat satuan pendidikan menengah atas (SMA/MA/PAKET C Sederajat). Pada Pembelajaran PJOK di tingkat paket C, fokus pembelajaran tidak hanya kepada pembelajaran dasar dalam olahraga, tetapi sudah meluas kepada pembelajaran tingkat lanjut dalam mata pelajaran PJOK. Tujuannya adalah untuk pengembangan kondisi fisik dan jasmani siswa di sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK wajib diikuti oleh semua siswa di sekolah. Dengan harapan pembelajaran PJOK yang selama ini dilakukan dapat diikuti siswa dengan baik dan mampu mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah dirumuskan oleh guru, yang mana tidak hanya fokus kepada pencapaian fisik, tetapi juga fokus kepada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

Salah satu permasalahan dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah saat ini adalah karena rendahnya kualitas pembelajaran yang dilakukan di sekolah pada mata pelajaran ini karena terbatasnya kemampuan guru dan sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini karena dalam proses pengajaran di sekolah, kebanyakan guru

hanya menggunakan satu metode dalam proses pembelajarannya atau hanya menggunakan metode konvensional yang telah sejak lama dipraktekkan dalam proses pembelajaran di Indonesia. Dengan penggunaan metode pembelajaran konvensional ini membuat siswa cenderung mudah bosan dan tidak serius dalam proses pembelajarannya. Hal ini ditemui salah satunya dalam proses pembelajaran di SPNF SKB Padang Pariaman. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di SPNF SKB Padang Pariaman masih menggunakan metode konvensional. Guru pendidikan jasmani mengajarkan materi dengan cara menjelaskan kemudian siswa diminta untuk praktek berdasarkan penjelasan guru. Mengacu kepada hal tersebut, maka perlu adanya perubahan terhadap proses pembelajaran jasmani di sekolah. Salah satunya dengan menerapkan metode yang berbeda dari proses pembelajaran sebelumnya agar pembelajaran selanjutnya menjadi pembelajaran yang menyenangkan, baik bagi guru maupun bagi siswa.

Untuk bisa menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pembelajaran yang menyenangkan, maka diperlukan metode pembelajaran yang menarik untuk menjadikan pembelajaran olahraga sebagai pelajaran yang diminati oleh siswa. Salah satunya dengan menggunakan metode permainan. Metode permainan ini bertujuan untuk menjadikan pembelajaran olahraga menjadi pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan materi mengenai olah fisik dan jasmani, tetapi mampu menjelaskan pembelajaran dengan cara yang menarik dan kreatif kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini diperkuat oleh pendapat Winarni yang menjelaskan bahwa metode permainan bertujuan untuk mengajarkan materi dengan menggunakan metode bermain tanpa mengabaikan materi inti pembelajaran. Hal ini bertujuan agar pembelajaran pendidikan jasmani menjadi pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi siswa dengan harapan tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Metode bermain merupakan salah satu metode yang mengajarkan materi dengan mengutamakan permainan kepada siswa.

Metode ini diterapkan untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran. Tujuan utama dari penerapan metode ini adalah guru dan siswa bisa mengalami proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan. Hal ini dipertegas oleh pendapat Sukintaka (dalam Musthofa, dkk, 2016) bahwa metode bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan berusngguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari kegiatan tersebut. Berdasarkan penjelasan ahli tersebut maka metode bermain dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK dengan tujuan siswa dapat mengalami proses pembelajaran yang menyenangkan tetapi juga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran PJOK.

Penggunaan metode bermain dalam proses pembelajaran jasmani dan kesehatan di sekolah bisa diterapkan dalam setiap materi. Salah satunya pada materi pengembangan kondisi fisik. Materi pengembangan kondisi fisik menjelaskan mengenai Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan.

METODE

Desain Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menyajikan informasi secara terperinci tentang modifikasi latihan dalam bentuk permainan yang telah dirancang dan diujicobakan pada siswa di Sekolah Menengah Pertama SPNF SKP kota Pariaman. Data diperoleh melalui pengamatan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan dengan program latihan tersebut.

Metode kualitatif deskriptif memungkinkan penelitian ini untuk memahami secara mendalam tentang pengalaman siswa dan melihat bagaimana program latihan tersebut mempengaruhi kebugaran

jasmani mereka. Dengan pendekatan ini, penelitian ini akan memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas dan relevansi program latihan dalam meningkatkan kebugaran siswa di lingkungan sekolah yang bersangkutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Daya Tahan

Program ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan siswa melalui aktivitas lari berkelompok. Berikut adalah langkah-langkah dan prosedur pelaksanaannya:

1. Siswa dibagi menjadi 5 hingga 10 kelompok, setiap kelompok terdiri dari beberapa anggota siswa.
2. Setiap kelompok menempati pos masing-masing yang telah disiapkan sebelumnya di area yang telah ditentukan.



Figure 1. Pembagian Kelompok

3. Siswa dalam setiap kelompok akan melakukan lari ke titik yang berjarak 20 meter dari pos mereka, kemudian berlari kembali ke titik awal.
4. Setelah selesai, siswa akan memberikan tanda atau melepas tanda pengenal seperti benda yang telah disepakati sebagai tanda telah menyelesaikan lari tersebut.
5. Selanjutnya, anggota kelompok yang lain akan melanjutkan berlari dengan jarak yang sama.



Figure 2. Aktifitas pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan

6. Proses ini berlangsung hingga seluruh anggota kelompok telah melakukan lari 20 meter.
7. Kelompok yang berhasil menyelesaikan tugas dengan semua anggotanya melakukan lari 20 meter dan memberikan tanda menyelesaikan, dianggap telah menyelesaikan program ini.

Bentuk Permainan ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk berolahraga secara kelompok, sehingga dapat meningkatkan semangat kompetisi dan saling mendukung di antara anggota kelompok. Selain itu, bentuk permainan ini dapat meningkatkan daya tahan siswa karena melibatkan aktivitas lari yang berulang-ulang dalam jarak yang ditentukan. Bentuk permainan ini juga menciptakan suasana

yang menyenangkan dan menghibur bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan minat mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Bentuk Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Kekuatan

Modifikasi latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan siswa melalui aktivitas kombinasi lari, push-up, dan squat jump. Berikut adalah langkah-langkah dan prosedur pelaksanaannya:

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, tergantung pada jumlah siswa yang berpartisipasi.
2. Setiap kelompok akan melakukan gerakan push-up sebanyak 10 kali sebelum dilanjutkan dengan berlari sejauh 20 meter.
3. Setelah selesai melakukan push-up, siswa akan langsung berlari ke titik yang berjarak 20 meter dari posisi awal.
4. Setelah mencapai titik 20 meter, siswa akan kembali berlari kembali ke titik awal.
5. Proses ini dilakukan secara berulang-ulang untuk setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok akan melanjutkan gerakan yang sama seperti push-up dan lari 20 meter.
6. Pada pengulangan yang kedua, gerakan push-up akan diganti dengan squat jump sebanyak 10 kali. Setelah squat jump, siswa akan berlari sejauh 20 meter dan kembali ke titik awal.
7. Proses pelaksanaan program ini berlangsung hingga semua anggota kelompok telah melaksanakan gerakan push-up dan squat jump, serta berlari sejauh 20 meter.

Modifikasi latihan ini menggabungkan latihan kekuatan dengan latihan kardiovaskular melalui kombinasi push-up, squat jump, dan lari 20 meter. Latihan kekuatan seperti push-up dan squat jump akan membantu meningkatkan kekuatan otot siswa, sementara lari 20 meter akan membantu meningkatkan daya tahan. Program ini akan memberikan tantangan fisik yang bervariasi bagi siswa dan membantu meningkatkan kesehatan jasmani secara keseluruhan. Selain itu, melalui pendekatan kelompok, program ini dapat meningkatkan semangat tim dan kolaborasi di antara anggota kelompok dalam mencapai tujuan kebugaran bersama-sama.

Bentuk Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Kelincahan

Modifikasi latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa melalui aktivitas kombinasi lari zigzag dan lari bolak balik. Berikut adalah langkah-langkah dan prosedur pelaksanaannya:

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, tergantung pada jumlah siswa yang berpartisipasi.
2. Setiap kelompok akan melakukan gerakan lari zigzag dengan melewati 5 cone sebelum dilanjutkan dengan berlari sejauh 20 meter.
3. Saat melaksanakan lari zigzag, siswa harus melintasi rute yang telah ditentukan dengan melewati 5 cone yang diletakkan secara zigzag.
4. Setelah selesai melakukan lari zigzag, siswa akan langsung berlari ke titik yang berjarak 20 meter dari posisi awal.
5. Setelah mencapai titik 20 meter, siswa akan kembali berlari kembali ke titik awal dalam bentuk lari bolak balik.
6. Proses ini dilakukan secara berulang-ulang untuk setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok akan melaksanakan lari zigzag dengan lari bolak balik sebanyak 10 kali.
7. Pada pengulangan yang kedua, gerakan lari zigzag akan digantikan dengan lari bolak balik sebanyak 10 kali. Setelah lari bolak balik, siswa akan berlari sejauh 20 meter dan kembali ke titik awal.
8. Proses pelaksanaan program ini berlangsung hingga semua anggota kelompok telah melaksanakan lari zigzag dan lari bolak balik, serta berlari sejauh 20 meter.

Modifikasi latihan ini akan membantu meningkatkan kelincahan dan ketangkasan siswa melalui latihan lari zigzag yang membutuhkan gerakan cepat dan akurat, serta latihan lari bolak balik yang melibatkan perubahan arah secara cepat. Melalui variasi gerakan dan rute, program ini akan membantu mengembangkan keterampilan motorik dan refleks siswa. Selain itu, dengan pendekatan kelompok, program ini juga akan meningkatkan semangat kerjasama dan komunikasi antara anggota kelompok dalam mencapai tujuan kelincahan bersama-sama.

Bentuk Modifikasi Permainan untuk Meningkatkan Fleksibiliti

Modifikasi latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas siswa melalui aktivitas kombinasi lari dan latihan memberikan bola dengan posisi menghadap ke belakang. Berikut adalah langkah-langkah dan prosedur pelaksanaannya:

1. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, tergantung pada jumlah siswa yang berpartisipasi.
2. Setiap kelompok membentuk satu barisan dengan jarak setengah meter di antara siswa.
3. Teman kelompok yang berada di barisan paling belakang memegang bola, lalu bola diberikan ke teman di depannya dari atas kepala, namun teman tersebut tidak boleh menoleh ke arah depan.
4. Bola terus dialirkan dari satu siswa ke siswa lainnya hingga mencapai teman kelompok di barisan pertama.
5. Setelah bola mencapai barisan pertama, siswa di barisan pertama membawa bola dan berlari sejauh 20 meter ke depan, lalu kembali lagi ke barisan paling belakang.
6. Gerakan ini dilakukan terus menerus hingga semua anggota kelompok telah melaksanakan latihan memberikan bola dengan posisi menghadap ke belakang.
7. Pada pengulangan yang kedua, gerakan memberikan bola dari atas kepala digantikan dengan gerakan memberikan bola dari bawah, yaitu di antara kedua kaki.
8. Proses pelaksanaan program ini berlangsung hingga semua anggota kelompok selesai melakukan kedua gerakan tersebut.

Modifikasi latihan ini akan membantu meningkatkan fleksibilitas siswa melalui latihan memberikan bola dengan posisi menghadap ke belakang, yang melibatkan gerakan tubuh yang lentur dan kontrol tubuh yang baik. Latihan ini akan membantu meregangkan otot dan meningkatkan fleksibilitas tubuh siswa. Selain itu, melalui pendekatan kelompok, program ini juga akan meningkatkan semangat kerjasama dan komunikasi antara anggota kelompok dalam mencapai tujuan peningkatan fleksibilitas bersama-sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari modifikasi permainan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan berbasis permainan memberikan metode yang variatif, inovatif, dan menyenangkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Bentuk modifikasi ini dirancang untuk melibatkan siswa dalam aktivitas fisik yang bervariasi dan menarik, sehingga dapat meningkatkan minat mereka untuk berolahraga.

Modifikasi permainan untuk peningkatan daya tahan menggunakan aktivitas lari berkelompok, tidak hanya membantu meningkatkan daya tahan fisik, tetapi juga membangun semangat kompetisi dan kerjasama di antara anggota kelompok. Modifikasi permainan peningkatan kekuatan menggabungkan latihan kekuatan dan kardiovaskular melalui push-up, squat jump, dan lari 20 meter, memberikan tantangan fisik yang beragam untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh siswa.

Modifikasi permainan peningkatan kelincahan mengajak siswa untuk melatih kemampuan lari zigzag dan lari bolak balik, mengembangkan keterampilan motorik dan refleksi. Selain itu, modifikasi permainan peningkatan fleksibilitas melibatkan siswa dalam latihan memberikan bola dengan posisi menghadap ke belakang, yang akan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh siswa.

Secara keseluruhan, bentuk-bentuk modifikasi permainan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui pendekatan kelompok, program-program ini juga membantu membangun semangat tim dan kerjasama di antara siswa. Diharapkan, pendekatan ini dapat menjadi solusi untuk masalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia, serta memperkuat kesadaran dan kebiasaan untuk berolahraga secara menyenangkan dan variatif sejak usia anak-anak.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang bentuk modifikasi permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan efektivitas dan kesuksesan program:

1. **Penerapan di Lingkungan Pendidikan:** Disarankan agar program ini diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan, seperti di sekolah-sekolah dan lembaga pendidikan lainnya. Melibatkan guru, dosen, dan fasilitator dalam melaksanakan program ini akan membantu menciptakan lingkungan olahraga yang menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif dari siswa.
2. **Integrasi dengan Kurikulum:** Program modifikasi permainan ini dapat diintegrasikan dengan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan olahraga dapat menjadi bagian integral dari pembelajaran siswa dan diakui sebagai bagian penting dari proses pendidikan.
3. **Pelatihan Guru:** Penting bagi guru atau fasilitator yang melaksanakan program ini untuk mendapatkan pelatihan dan pemahaman yang memadai tentang modifikasi permainan dan tujuan kebugaran jasmani. Dengan pengetahuan yang memadai, mereka dapat lebih efektif dalam menyajikan dan mengarahkan kegiatan olahraga kepada siswa.
4. **Monitoring dan Evaluasi:** Lakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap program ini. Dengan memonitor kemajuan dan hasilnya, dapat diidentifikasi potensi perbaikan atau penyesuaian agar program menjadi lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.
5. **Promosi dan Inklusivitas:** Promosikan program ini secara aktif kepada masyarakat dan dorong partisipasi dari seluruh siswa. Selain itu, perhatikan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, sehingga semua siswa merasa nyaman dan didukung untuk berpartisipasi, tanpa memandang kemampuan atau tingkat kebugaran awal mereka.
6. **Pengenalan Program pada Usia Dini:** Kenalkan bentuk modifikasi permainan ini sejak usia dini. Pembiasaan berolahraga yang menyenangkan dan bervariasi sejak usia anak-anak akan membantu menciptakan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga masa dewasa.
7. **Kolaborasi dengan Pihak Terkait:** Kolaborasi dengan pihak-pihak terkait, seperti pemerintah daerah, organisasi olahraga, dan komunitas masyarakat, dapat meningkatkan dukungan dan ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai untuk melaksanakan program ini.

Dengan penerapan saran-saran di atas, diharapkan program modifikasi permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia secara keseluruhan. Selain itu, melalui

pendekatan yang menyenangkan dan variatif, diharapkan akan tercipta kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya berolahraga secara teratur dan aktif dalam menjaga kesehatan tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mewakili seluruh tim peneliti dan pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bung Hatta atas dukungan dan bantuan yang diberikan dalam menjalankan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini. Tanpa dukungan dari LPPM, penelitian ini tidak akan dapat terealisasi dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bung Hatta atas kesempatan dan sarana yang diberikan untuk melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Universitas Bung Hatta telah memberikan lingkungan akademik yang mendukung dan memfasilitasi kami dalam melakukan penelitian ini dengan baik.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh tim peneliti dan pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras dan berkontribusi dalam menyelesaikan artikel ini. Kerjasama dan sinergi dari seluruh tim telah memberikan hasil yang positif dan berharga bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa dan masyarakat pada umumnya.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat Indonesia dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan untuk berolahraga secara teratur dan menyenangkan. Dengan dukungan dan kolaborasi yang terus berlanjut, kami berharap dapat terus berkontribusi dalam mengatasi permasalahan kebugaran jasmani di negara ini.

Terima kasih sekali lagi atas semua dukungan dan kerjasama yang telah diberikan. Semoga kerjasama ini dapat berlanjut ke depannya untuk menciptakan perubahan positif dalam kehidupan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
2. Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Al-Mudarris Journal of Education*, 7(2), 143–154.
3. Sulaiman, I., Balu, C., & Kumar, V. K. (2022). Aerobic endurance test performance among football players in different age and play-positions during COVID-19. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 9(2), 4–6.
4. Blair, S. N., Cheng, Y., Holder, S., Barlow, C. E., & Kampert, J. B. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), S275. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-01549>
5. Karra, A. S., & Prasad, D. V. (2020). EFFECTS OF PHYSICAL CONDITIONING IN IMPROVING HIGH DENSITY LIPOPROTEIN CHOLESTEROL (HDL-C) LEVEL AMONG TRAINED AND UNTRAINED WOMEN. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(1), 131–139. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3686322>
6. Leandro, C. G., De Castro, R. M., Nascimento, E., Pithon-Curi, T. C., & Curi, R. (2007). Adaptative mechanisms of the immune system in response to physical training. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 13(5), 311–316. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000500012>
7. Toresdahl, B. G., Mcelheny, K., Metz, J., Ammerman, B., Chang, B., & Kinderknecht, J. (2020).

- A Randomized Study of a Strength Training Program to Prevent Injuries in Runners of the New York City Marathon. *Sports Health*, 12(2), 74–79. <https://doi.org/10.1177/1941738119877180>
8. Siti Rumlah. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1), 94–100.
 9. Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
 10. Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253–1261. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094490>
 11. Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., Yuniana, R., Dev, R. D. O., & Yudhistira, D. (2022). Developing Self Body Weight Training Methods to Improve Physical Fitness in the COVID-19 Era: Aiken Validity. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 49(6), 129–139. <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.49.6.14>
 12. Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>