

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Prosedur Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Deskripsi Kondisi Awal Penelitian**

Peneliti menetapkan kondisi awal yang harus diidentifikasi serta dikelompokkan terlebih dahulu sebagai dasar awal untuk mengukur tingkat percaya diri yang diterapkan melalui penerapan olahraga tinju. Tingkat percaya diri siswa SMA Diponegoro 1 pada kondisi awal telah peneliti ketahui, kemudian peneliti menyusun rencana dan program berupa pelatihan olahraga tinju yang sudah disusun kepada siswa.

Peneliti melakukan observasi untuk mendapatkan data awal di SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur. Dapat di gambarkan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki tingkat percaya diri yang cukup baik. Hal ini dapat terlihat dari cara berinteraksi dengan orang lain yang tergolong kurang baik.

Proses akhir tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui kekurangan penerapan program olahraga tinju yang muncul pada saat dianalisis yaitu mengenai strategi pemberian materi.

Tes awal bertujuan untuk mengetahui secara awal bagaimana tingkat percaya diri siswa yang di fokuskan pada kepribadian diri, pemahaman akan kelebihan dan kekurangan, pengalaman. Hal ini merupakan syarat mutlak

yang harus diketakui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan dasar percaya diri pada siswa yang diberi perlakuan penerapan olahraga tinju.

Perlu diketahui pada prosesnya siswa melakukan penerapan olahraga tinju. Karena penerapan olahraga tinju dapat membantu mengoptimalkan kepribadian diri, pemahaman akan kelebihan dan kekurangan, pengalaman oleh sebab itu pada pelaksanaan pembelajarannya pelatih menerapkan olahraga tinju. Catatan penting yang perlu diketahui bahwa pada proses penerapan olahraga tinju cara penyampaian ataupun penerapan olahraga tinju siswa SMA Diponegoro 1 tidak dapat disamakan dengan atlet.

Teknik pengambilan data atau cara penilaian percaya diri siswa pada pengamatan yang dilakukan ketika siswa melakukan penerapan olahraga tinju.

Peneliti menjelaskan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya merupakan hasil data yang berbentuk statistik atau angka untuk memperjelas hasil pengamatan, bahwa pada penelitian ini jelas adanya peningkatan percaya diri melalui aktivitas fisik pada SMA Diponegoro 1 Jakarta Timur. Namun biasanya bentuk penilaian guru berupa narasi atau gambar. Adapun hasil penilaian percaya diri siswa SMA Diponegoro 1 sebagai berikut.

**Tabel 4.1**  
**Hasil Asismen Awal Percaya Diri**

| No | Nama      | Indikator                   |                              |   |                                      | Nilai Rata-rata |
|----|-----------|-----------------------------|------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------|
|    |           | Kelebihan dalam kepribadian | Kekurangan dalam kepribadian | Pemahaman akan kelebihan dalam diri yang dimiliki | Pemahaman akan kekurangan dalam diri |                 |
| 1  | Arya      | 77.8                        | 66.7                         | 66.7  | 66.7                                 | 70.0            |
| 2  | Biyah     | 44.4                        | 55.6                         | 50  | 50                                   | 50.0            |
| 3  | Devon     | 55.6                        | 44.4                         | 50  | 50                                   | 50.0            |
| 4  | Farah     | 44.4                        | 44.4                         | 50  | 50                                   | 47.2            |
| 5  | Fathir    | 88.9                        | 88.9                         | 100   | 66.7                                 | 86.1            |
| 6  | Fatih     | 55.6                        | 55.6                         | 66.7  | 50                                   | 57.0            |
| 7  | Habibah   | 100                         | 88.9                         | 83.3  | 66.7                                 | 84.7            |
| 8  | Hendra    | 66.7                        | 44.4                         | 50  | 50                                   | 52.8            |
| 9  | Iqbal     | 66.7                        | 66.7                         | 66.7  | 66.7                                 | 70.0            |
| 10 | Lindu     | 55.6                        | 33.3                         | 50  | 33.3                                 | 43.1            |
| 11 | Ferdinand | 33.3                        | 44.4                         | 33.3  | 33.3                                 | 36.1            |
| 12 | Nathan    | 33.3                        | 44.4                         | 50  | 66.7                                 | 48.6            |

|    |         |      |      |      |      |      |
|----|---------|------|------|------|------|------|
| 13 | Noorman | 44.4 | 44.4 | 50   | 50   | 47.2 |
| 14 | Saddam  | 77.8 | 66.7 | 66.7 | 66.7 | 70.0 |
| 15 | Taufik  | 100  | 77.8 | 100  | 100  | 94.5 |

Keterangan :

- Nilai lebih dari 80 termasuk pada kriteria baik
- Nilai lebih dari 70 termasuk pada kriteria cukup
- Nilai lebih dari 60 termasuk pada kriteria kurang

Berdasarkan hasil asismen awal indicator percaya diri siswa yaitu 9 siswa termasuk pada kriteria kurang, 3 siswa termasuk pada kriteria baik, dan 3 siswa termasuk pada kriteria cukup. Dengan lebih jelas dapat dilihat pada diagram pie

**Gambar 4.1**



**Diagram pie hasil tes awal percaya diri**

Keterangan :

- 60% siswa termasuk dalam kriteria kurang
- 20% siswa termasuk dalam kriteria cukup
- 20% siswa termasuk dalam kriteria baik

Berdasarkan hasil tes awal percaya diri yaitu 9 siswa termasuk pada kriteria kurang, 3 siswa termasuk pada kriteria baik, dan 3 siswa termasuk pada kriteria cukup.

## **2. Pelaksanaan Siklus**

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jam sekolah. Waktu yang digunakan sesuai jadwal atau rencana pelaksanaan pembelajaran yang ditentukan yaitu 60 menit setiap pertemuan. Penelitian dilaksanakan 2 siklus, setiap siklus terhenti sampai siswa terlihat adanya peningkatan sesuai target yang diinginkan dan ditentukan.

### **a. Pelaksanaan siklus 1**

#### **• Perencanaan Tindakan 1**

Tujuan guru memberikan pembelajaran yaitu :

- 1) Siswa dapat mengetahui apa itu kepribadian diri, pemahaman akan kelebihan dan kekurangan
- 2) Siswa mampu mengetahui pemahaman dan kelebihan dan kekurangan dalam diri..

3) Siswa dapat mengetahui pengalaman kelebihan dan kekurangan masing-masing.

• **Pelaksanaan Tindakan 1**

Peneliti dan kolabolator mempunyai tugas untuk meningkatkan percaya diri melalui penerapan olahraga tinju. Pada siklus 1 jumlah pertemuan sebanyak 4 kali pertemuan, uraian pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

Pertemuan 1 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

Pertemuan 2 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa

- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

#### Pertemuan 3 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

#### Pertemuan 4 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan

- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

### **3. Observasi**

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolabolator mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Siswa-siswa sudah mengetahui apa itu Kepribadian diri, Pemahaman akan kelebihan dan kekurangan, Pengalaman
2. Masih ada siswa yang belum bisa percaya diri
3. Masih ada beberapa siswa yang rasa percaya dirinya kurang.

### **4. Analisis Refleksi 1**

Peneliti dan kolabolator sepakat bahwa tujuan kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus ini sudah terlihat adanya peningkatan, namun masih ada beberapa hal yang perlu diperbaiki, khusus kepercayaan diri siswa. Dapat terlihat dari hasil uji tes masih terdapat beberapa siswa yang melakukan gerakan yang tidak sesuai dengan instruksi walaupun sudah dibimbing, dan masih sangat terlihat jelas sifat tidak percaya diri siswa.



## **b. Pelaksanaan Siklus 2**

Pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus 2 masih dengan penerapan yang sama, yaitu melalui penerapan olahraga tinju untuk meningkatkan percaya diri siswa-siswa yang difokuskan tingkat kepercayaan diri siswa. Pada siklus kedua dilakukan 4 kali pertemuan, yang mana pada siklus kedua untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan yang terdapat pada siklus pertama dan memantapkan kemampuan siswa yang sudah mampu melakukan gerakan tanpa bimbingan sehingga data yang di dapat jelas.

### **1. Perencanaan Tindakan 2**

Tujuan guru memberikan pembelajaran yaitu :

1. Siswa-siswa sudah mengetahui apa itu Kepribadian diri, Pemahaman akan kelebihan dan kekurangan, Pengalaman
2. Masih ada siswa yang belum bisa percaya diri
3. Masih ada beberapa siswa yang rasa percaya dirinya kurang.

### **2. Pelaksanaan Tindakan 2**

Peneliti dan kolaborator menjelaskan kepada siswa tentang kegiatan atau materi pembelajaran untuk memperjelas tujuan ataupun cara dalam

kegiatan yang akan dilakukan agar siswa lebih paham dan mengerti apa yang harus mereka lakukan dengan instruksi yang diberikan.

Pertemuan 1 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

Pertemuan 2 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

### Pertemuan 3 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

### Pertemuan 4 :

- Membariskan siswa, berdoa dan mengabsen kehadiran siswa
- Peneliti memberi penjelasan materi dan kegiatan yang akan dilakukan kepada guru
- Peneliti menerapkan materi dan kegiatan kepada siswa
- Siswa melakukan kegiatan yang di instruksikan
- Kemudian guru dan peneliti menilai dan mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan
- Kemudian kembali ke dalam kelas

### **3. Observasi**

Hasil observasi 2 yang diperoleh peneliti dan kolabolator adalah:

- Siswa sudah mengetahui apa rasa percaya diri
- Siswa sudah bisa menerapkan percaya diri di lingkungannya dengan baik
- Siswa mau menunjukkan kepribadiannya.

### **4. Analisis Refleksi 2**

Peneliti dan kolabolator mendistribusikan hasil observasi siklus 2 dan menarik kesimpulan bahwa penerapan olahraga tinju dapat meningkatkan percaya diri siswa di SMA Diponegoro 1 yang difokuskan pada Kepribadian diri, Pemahaman akan kelebihan dan kekurangan, Pengalaman.

### **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian siklus 1 telah dilaksanakan dengan untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Diponegoro 1 dengan hasil seluruh siswa mau melakukan aktivitas fisik berupa model penerapan olahraga tinju yang dibimbing ataupun tanpa bimbingan dalam indicator intersksi, toleransi, persepsi dan empati walaupun ada beberapa hal yang harus diperbaiki karena beberapa siswa yang melakukan penerapan olahraga tinju yang tidak

sesuai dengan instruksi atau komando. Kemudian pada pelaksanaan siklus ke 2 dilaksanakan penerapan olahraga tinju juga untuk meningkatkan percaya diri siswa SMA Diponegoro 1. Hasil yang di dapatkan pada siklus ke 2 adalah seluruh siswa mampu menerapkan interaksi, toleransi, persepsi, dan empati dalam penerapan olahraga tinju melalui bimbingan ataupun tanpa bimbingan.

### 1. Hasil Penelitian Siklus 1

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran melalui penerapan olahraga tinju sebagai sarana peningkatan percaya diri pada siswa SMA Diponegoro, maka hasil pengamatan sebagai berikut :

**Tabel 4.2**

**Hasil Pengamatan Siklus 1 Indikator Percaya diri**

| No | Nama | Indikator                   |                              |   |                                      | Nilai Rata-rata |
|----|------|-----------------------------|------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------|
|    |      | Kelebihan dalam kepribadian | Kekurangan dalam kepribadian | Pemahaman akan kelebihan dalam diri yang dimiliki | Pemahaman akan kekurangan dalam diri |                 |
| 1  | Arya | 88.9                        | 77.8                         | 66.7  | 66.7                                 | 70.0            |

|    |           |       |      |      |      |      |
|----|-----------|-------|------|------|------|------|
| 2  | Biyan     | 55.6  | 55.6 | 66.7 | 50   | 57.0 |
| 3  | Devan     | 66.7  | 44.4 | 50   | 50   | 52.8 |
| 4  | Farah     | 55.6  | 55.6 | 66.7 | 50   | 57.0 |
| 5  | Fathir    | 100.0 | 88.9 | 100  | 83.3 | 93.1 |
| 6  | Fatih     | 66.7  | 55.6 | 66.7 | 50   | 59.8 |
| 7  | Habibah   | 100   | 100  | 83.3 | 66.7 | 87.5 |
| 8  | Hendra    | 66.7  | 44.4 | 50   | 50   | 52.8 |
| 9  | Iqbal     | 88.9  | 77.8 | 66.7 | 66.7 | 70.0 |
| 10 | Lindu     | 55.6  | 33.3 | 50   | 33.3 | 43.1 |
| 11 | Ferdinand | 33.3  | 44.4 | 33.3 | 33.3 | 36.1 |
| 12 | Nathan    | 55.6  | 44.4 | 50   | 66.7 | 54.2 |
| 13 | Noorman   | 44.4  | 55.6 | 50   | 50   | 50.0 |
| 14 | Saddam    | 77.8  | 77.8 | 66.7 | 66.7 | 70.0 |
| 15 | Taufik    | 100   | 100  | 100  | 100  | 100  |

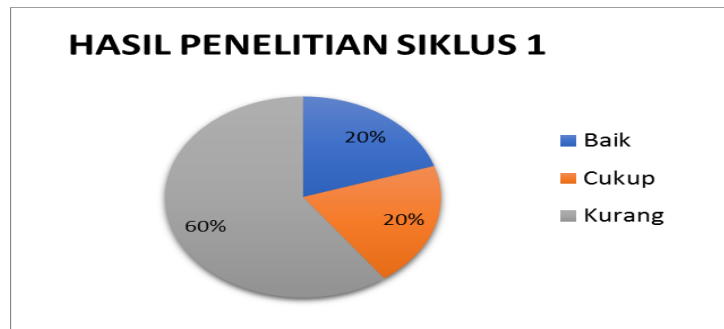
Keterangan :

- Nilai lebih dari 80 termasuk pada kriteria baik
- Nilai lebih dari 70 termasuk pada kriteria cukup
- Nilai lebih dari 60 termasuk pada kriteria kurang

Berdasarkan hasil pengamatan siklus 1 percaya diri siswa yaitu 9 siswa termasuk pada kriteria kurang, 3 siswa termasuk pada kriteria baik, dan

3 siswa termasuk pada kriteria cukup. Dengan lebih jelas dapat dilihat pada diagram pie.

**Gambar 4.2**



**Diagram pie hasil penelitian siklus 1 percaya diri**

``Keterangan :

- 60% siswa termasuk pada kriteria kurang
- 20% siswa termasuk pada kriteria cukup
- 20% siswa termasuk pada kriteria baik

Pada siklus 1 belum terjadi peningkatan percaya diri pada siswa. Berdasarkan hasil pengamatan siklus 1 percaya diri siswa yaitu 9 siswa termasuk pada kriteria kurang, 3 siswa termasuk pada kriteria baik, dan 3 siswa termasuk pada kriteria sangat baik. Untuk lebih meningkatkan percaya diri siswa oleh karena itu peneliti melanjutkan pengamatan kembali pada siklus 2.

**Tabel 4.5**  
**Hasil Pengamatan Siklus 2 Indikator Percaya diri**

| No | Nama      | Indikator                         |                                   |                                   |                                   | Indikator<br>Rata-rata |
|----|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
|    |           | Kelebihan<br>dalam<br>kepribadian | Kelebihan<br>dalam<br>kepribadian | Kelebihan<br>dalam<br>kepribadian | Kelebihan<br>dalam<br>kepribadian |                        |
| 1  | Arya      | 100                               | 89                                | 100                               | 83                                | 93                     |
| 2  | Biyah     | 67                                | 89                                | 100                               | 100                               | 89                     |
| 3  | Devan     | 67                                | 67                                | 83                                | 100                               | 79                     |
| 4  | Farah     | 89                                | 78                                | 100                               | 100                               | 92                     |
| 5  | Fathir    | 100                               | 100                               | 100                               | 100                               | 100                    |
| 6  | Fatih     | 78                                | 100                               | 100                               | 100                               | 95                     |
| 7  | Habibah   | 100                               | 100                               | 100                               | 100                               | 100                    |
| 8  | Hendra    | 89                                | 78                                | 100                               | 100                               | 92                     |
| 9  | Iqbal     | 100                               | 89                                | 100                               | 100                               | 97                     |
| 10 | Lindu     | 67                                | 89                                | 83                                | 100                               | 85                     |
| 11 | Ferdinand | 67                                | 67                                | 100                               | 100                               | 84                     |
| 12 | Nathan    | 89                                | 78                                | 100                               | 100                               | 92                     |
| 13 | Noorman   | 78                                | 89                                | 83                                | 100                               | 88                     |



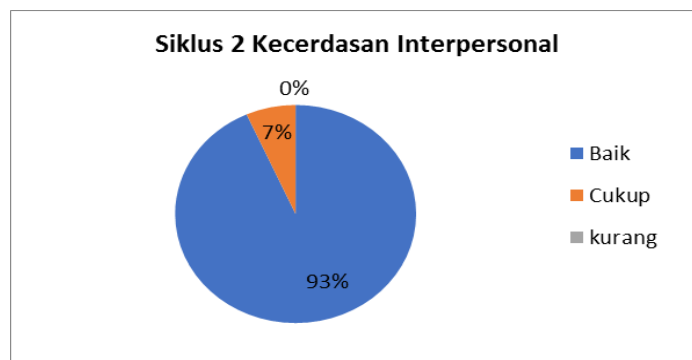
|    |        |     |     |     |     |     |
|----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 14 | Saddam | 100 | 89  | 100 | 100 | 97  |
| 15 | Taufik | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Keterangan :

- Nilai lebih dari 80 termasuk pada kriteria baik
- Nilai lebih dari 70 termasuk pada kriteria cukup
- Nilai lebih dari 60 termasuk pada kriteria kurang

Berdasarkan hasil pengamatan siklus 2 percaya diri siswa yaitu 14 siswa termasuk pada kriteria baik, dan 1 siswa termasuk pada kriteria cukup dan tidak ada siswa pada kriteria kurang. Dengan lebih jelas dapat dilihat pada diagram pie.

**Gambar 4.3**



**Diagram pie hasil penelitian siklus 2 percaya diri**

Keterangan :

- 0% siswa termasuk pada kriteria kurang
- 7% siswa termasuk pada kriteria cukup
- 93% siswa termasuk pada kriteria baik

Pada siklus 2 siswa Diponegoro 1 sudah menunjukkan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri, serta mampu menerapkan olahraga tinju secara baik dengan bimbingan atau tanpa bimbingan.

### **3. Pengamatan Kolaborator**

Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi masalah dalam penelitian, bahwa penerapan olahraga tinju dapat meningkatkan percaya diri di SMA Diponegoro 1. Selain itu dapat melatih mereka menjadi mandiri dalam bersikap dan melatih kemampuan mereka yang lain.

Menurut peneliti dan kolaborator, penelitian berhenti pada siklus 2 karena sudah terlihat hasil yang cukup baik setelah pemberian perlakuan, yaitu adanya peningkatan percaya diri seluruh siswa SMA Diponegoro. Seluruh siswa memiliki rasa percaya diri melalui bimbingan ataupun tanpa bimbingan. Hal ini dapat dilihat dengan membandingkan perolehan data pada tes awal, siklus 1 dan siklus 2

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian telah dilaksanakan dengan semaksimal mungkin dan dengan mempertahankan gambaran keadaan yang sebenarnya di lapangan. Namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dan harus diungkapkan sebenar-benarnya oleh peneliti. Hal tersebut yaitu kemampuan gerak di SMA Diponegoro 1, Karakteristik siswa waktu pertemuan, dan tempat yang kurang memadai dalam penerapan penelitian.

Pada saat penelitian ada beberapa temuan yang dialami oleh peneliti, yaitu olahraga tinju diterapkan bukan hanya sekedar percaya diri saja yang berkembang pada siswa, tetapi juga kecerdasan motorik, dan kebugaran mereka semakin meningkat.

Bukan hanya ada penemuan namun ada juga kesulitan yang dialami oleh peneliti, seperti yang telah disebutkan di atas. Namun hal itu tidak menjadi penghalang bagi peneliti, bahkan menambah motivasi saat penelitian berlangsung.

### **D. Temuan Dalam Penelitian**

Pada saat penelitian bukan hanya percaya diri siswa yang meningkat, tetapi juga kecerdasan motorik dan kecerdasan Bahasa meningkat, jadi

peneliti dapat menyimpulkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan beberapa kecerdasan jamak siswa.

Selain itu peneliti juga menemukan beberapa hal menarik dalam penelitian, perlengkapan pendukung ekstrakurikuler tinju yang tidak lengkap membuat peneliti merasa sedikit sulit untuk menerapkan teknik dasar tinju kepada siswa SMA DIPONEGORO 1 Jakarta Timur, namun peneliti tidak putus asa, karena peneliti merasa ini bahwa ini salah satu tantangan dalam penelitian dan membuat peneliti lebih kreatif dalam menerapkan aktivitas fisik dalam olahraga tinju.