

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian

Deskripsi awal

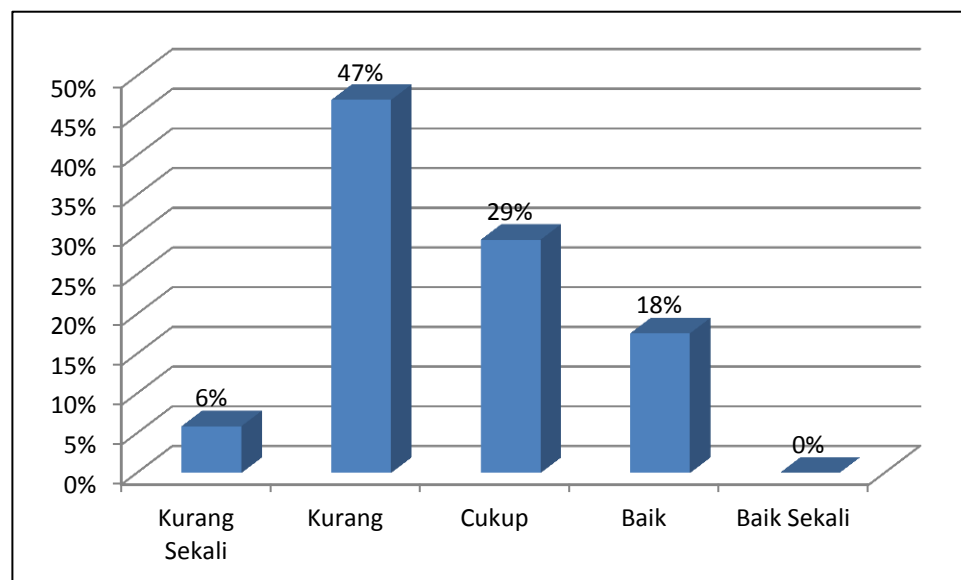
Pada tanggal 04 November 2014 peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan observasi awal dan tes awal terhadap 17 anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta yang menjadi sampel, untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani sebelum mengikuti permainan sirkuit, adapun hasil tes awal sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil tes awal tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik Sekali	0	0 %	Baik
2	Baik	3	17.6 %	
3	Cukup	5	29.4 %	Kurang
4	Kurang	8	47.1 %	
5	Kurang Sekali	1	5.9 %	
Jumlah		17	100 %	

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani anggota, kategori baik 17.6% dan kategori kurang 82.4%. Tes kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta dengan sampel

sebanyak 17 orang, maka diketahui anggota yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali tidak ada kategori baik 3 orang, kategori cukup 5 orang, kategori kurang 8 orang, dan kategori kurang sekali 1 orang. Dengan hasil tes awal, 14 orang anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kurang, maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus I.



Gambar 5. Grafik diagram batang persentase hasil tes awal tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

1. Hasil Akhir Siklus Pertama

Tahapan struktur kegiatan yang disusun dari refleksi, yaitu menetapkan kondisi awal yang harus diidentifikasi dan dikelompokkan

terhadap peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan sirkuit, dengan memperhatikan permainan sirkuit yang akan diterapkan.

Hasil penerapan kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta hingga menghasilkan penyusunan kegiatan yang diharapkan dapat memperoleh perkembangan terhadap peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan sirkuit.

Pada proses ini, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangannya yang muncul akan dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, penerapan materi, penerapan metode, dan penerapan pemanfaatan media dalam penelitian. Selanjutnya apabila berbagai kesalahan dalam penerapan program teridentifikasi dan dapat diketahui dalam penerapan permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Proses analisis tahapan terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntut tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Kemudian bentuk pengambilan program, tindakan, observasi dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus selanjutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai

dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus selanjutnya.

Secara komprehensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat kebugaran yang dimiliki anggota dalam mengikuti permainan sirkuit. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar anggota sebelum penerapan permainan.

1.1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada tes awal, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang terjadi, hasilnya sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 14 orang (82.4%) anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang.

Hasil refleksi tes awal menghasilkan solusi untuk perencanaan pada siklus pertama yaitu, peneliti dan kolaborator memberikan jenis-jenis permainan yang dapat melatih kebugaran jasmani yang berhubungan dengan peningkatan daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*), sehingga proses latihan dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan semua anggota mengikuti dengan perasaan senang saat melakukan latihan.

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah meningkatnya nilai kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator mulai menerapkan permainan sirkuit kepada anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Peneliti memberikan permainan sirkuit dengan dua pertemuan dalam tiap minggu, dimana peneliti terus melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kemajuan anggota dan mencatat kronologis kegiatan anggota di lapangan.

Pada tiap pertemuan, anggota diberikan materi yang sesuai dengan rencana pelaksanaan tindakan yang telah dibuat peneliti dengan menggunakan permainan yang sudah disiapkan. Peneliti memberikan pengarahan tentang aturan main kegiatan yang akan lebih banyak pada aplikasi dan memberitahukan tentang adanya sedikit perbedaan dalam kegiatan latihan olahraga rutin (*orut*) kali ini.

1.3. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan peneliti dan kolabolator selama berlangsungnya siklus pertama memberikan hasil sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 12 orang (70.6%) anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, maka penelitian akan melanjutkan tindakan pada siklus II.

1.4. Analisis dan Refleksi

Tujuan dari penelitian yang telah dilakukan, telah dijelaskan pada bagian terdahulu yaitu meningkatnya nilai kebugaran jasmani anggota KSR

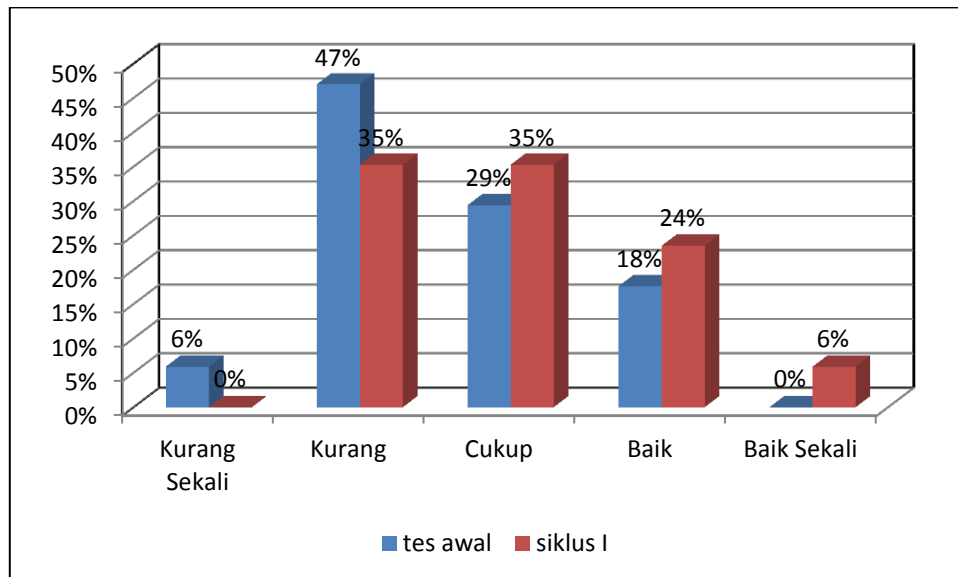
PMI Unit Universitas Negeri Jakarta. Untuk itu peneliti dan kolabolator terus menggunakan penerapan permainan sirkuit yang lebih tepat dengan isi permainan yang dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani anggota.

Hasil diskusi dengan kolabolator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti memberikan variasi permainan yang lebih dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru sehingga dapat mengarah kepada tujuan yang diharapkan.

Tabel 2. Hasil siklus I nilai kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik Sekali	1	5.9 %	Baik
2	Baik	4	23.5 %	
3	Cukup	6	35.3 %	Kurang
4	Kurang	6	35.3 %	
5	Kurang Sekali	0	0 %	
Jumlah		17	100 %	

Hasil tes siklus pertama, tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta terjadi peningkatan, diantaranya anggota yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 orang (5.9%), kategori baik 4 orang (23.5%), kategori cukup 6 orang (35.3%), kategori kurang 6 orang (35.3%), dan kategori kurang sekali tidak ada.



Gambar 6. Grafik diagram batang persentase hasil siklus I nilai tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani anggota meningkat. Kemudian dengan hasil tes pada siklus I, yaitu 5 orang anggota sudah mempunyai nilai kebugaran jasmani kategori baik dan 12 orang anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus II.

2. Hasil Akhir Siklus kedua

2.1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang terjadi, hasilnya sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 12 orang

(70.6%) anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang.

Hasil tindakan pada siklus pertama menghasilkan solusi untuk perencanaan pada siklus kedua diantaranya, peneliti dan kolaborator memperbanyak jenis-jenis permainan yang dapat melatih kebugaran jasmani yang berhubungan dengan peningkatan daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*) sehingga proses latihan pada siklus ini dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan anggota mengikuti dengan perasaan senang saat melakukan latihan.

Tujuan yang diharapkan pada siklus kedua dengan melihat hasil dari siklus pertama, adalah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta melalui permainan sirkuit sampai dengan kategori baik.

2.2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator mulai menerapkan permainan-permainan yang lebih spesifik sehingga dapat melatih kebugaran jasmani pada komponen yang berhubungan dengan daya tahan jantung-paru (*cardiorespiratory endurance*).

Pada siklus kedua ini, yang merupakan siklus lanjutan, peneliti melakukan tindakan dengan memberikan permainan yang lebih spesifik dan lebih menarik dari sebelumnya.

2.3. Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan pada siklus kedua adalah sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 10 orang (58.8%) anggota sudah mempunyai nilai kebugaran jasmani kategori baik, dan 7 orang (41.2%) anggota masih berada pada kategori kurang, maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus III.

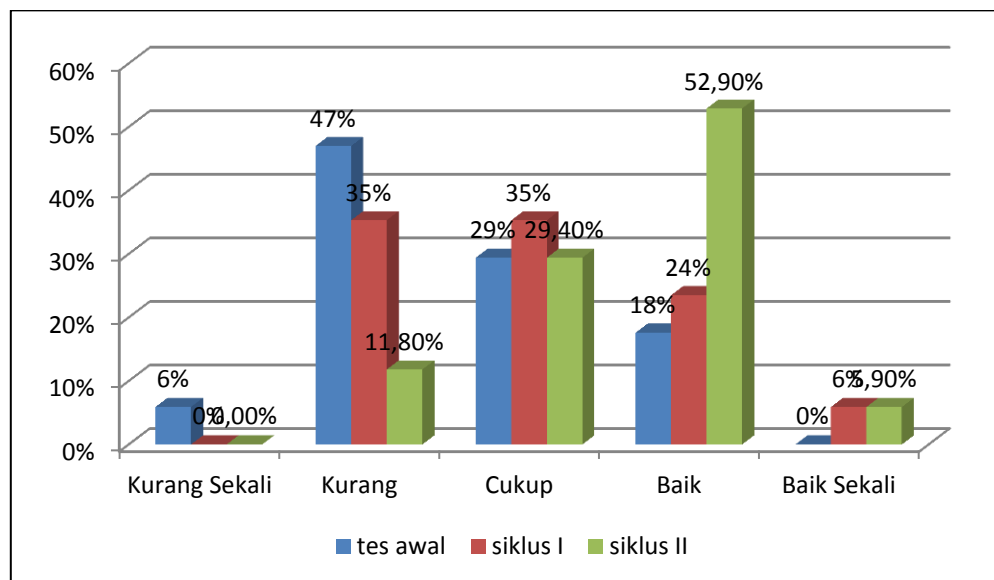
2.4. Analisis dan Refleksi

Tujuan dari penelitian yang telah dilakukan, telah dijelaskan pada bagian terdahulu yaitu agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota melalui permainan sirkuit sampai dengan kategori baik. Untuk itu peneliti dan kolabolator terus menggunakan penerapan permainan sirkuit yang lebih tepat dengan isi permainan yang dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani anggota.

Hasil diskusi dengan kolabolator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus ketiga dengan memperhatikan beberapa hal seperti memberikan variasi permainan yang lebih dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru sehingga dapat mengarah kepada tujuan yang diharapkan.

Tabel 3. Hasil siklus II nilai kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

No	Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Persentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik Sekali	1	5.9 %	Baik
2	Baik	9	52.9 %	
3	Cukup	5	29.4 %	Kurang
4	Kurang	2	11.8 %	
5	Kurang Sekali	0	0 %	
Jumlah		17	100 %	



Gambar 7. Grafik diagram batang persentase hasil siklus II nilai tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

Telah terjadi peningkatan pada siklus II, dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani anggota meningkat. Kemudian dengan hasil tes pada siklus II, maka penelitian akan dilanjutkan pada siklus III.

3. Hasil Akhir

3.1. Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus kedua, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang terjadi, sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 7 orang (41.2%) anggota masih berada pada tingkat kebugaran jasmani kategori kurang.

Hasil tindakan pada siklus kedua menghasilkan solusi untuk perencanaan siklus ketiga diantaranya, peneliti dan kolaborator mengganti permainan dengan permainan yang lebih dapat melatih kebugaran jasmani yang berhubungan dengan daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot, sehingga proses latihan dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan anggota mengikuti dengan perasaan senang saat melakukan latihan.

Tujuan yang diharapkan pada siklus ketiga dengan melihat hasil dari siklus kedua, adalah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta lebih signifikan melalui permainan sirkuit.

3.2. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolabolator mulai menerapkan permainan-permainan yang lebih spesifik sehingga dapat melatih kebugaran jasmani pada komponen yang berhubungan dengan kesehatan, seperti daya tahan jantung-paru dan daya tahan otot. Pada siklus ketiga ini, yang merupakan siklus lanjutan dari penerapan permainan sirkuit dalam meningkatkan kebugaran jasmani, memberikan tindakan dengan memberikan permainan yang lebih spesifik dan lebih menarik dari sebelumnya.

3.3. Hasil Observasi

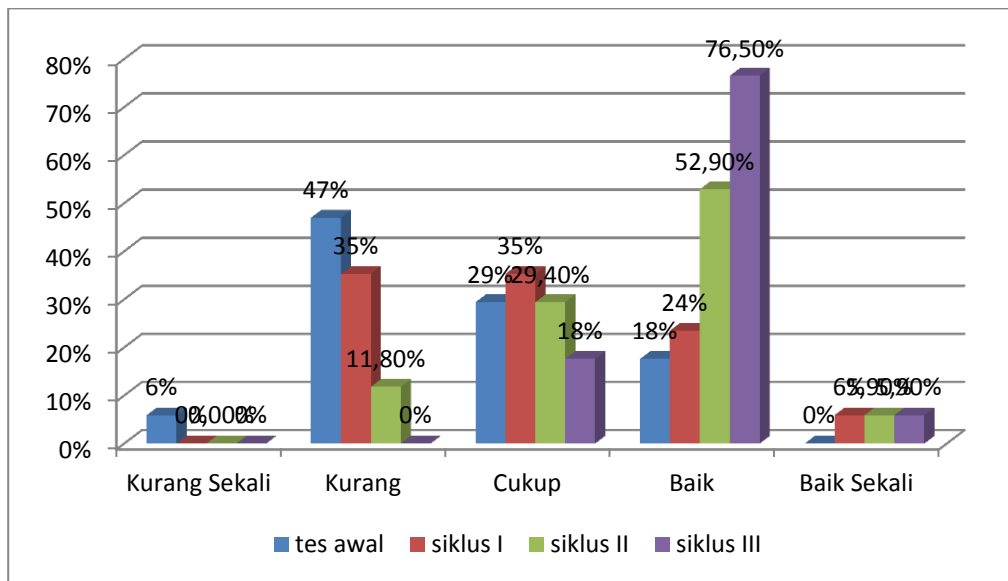
Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya tindakan pada siklus ketiga adalah sebagai berikut: Kondisi anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta 14 orang (82.35%) anggota sudah mempunyai nilai kebugaran jasmani kategori baik, dan 3 orang (17.7%) anggota masih berada pada kategori kurang. Nilai rata-rata $VO_2\text{max}$ anggota 44.17ml/kg/menit, dengan prosentase 82.35% anggota sudah mempunyai nilai kebugaran jasmani kategori baik.

3.4. Analisis dan Refleksi

Tujuan dari penelitian yang telah dilakukan, adalah agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota melalui permainan sirkuit sampai dengan kategori baik. Untuk itu peneliti dan kolabolator lebih memberikan permainan yang dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani anggota.

Tabel 4 Hasil siklus III nilai kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

No	Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Persentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik Sekali	1	5.9 %	Baik
2	Baik	13	76.5 %	
3	Cukup	3	17.6 %	Kurang
4	Kurang	0	0 %	
5	Kurang Sekali	0	0 %	
Jumlah		17	100 %	



Gambar 8. Grafik diagram batang persentase hasil siklus III nilai tingkat kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta.

Hasil tes siklus ketiga, Nilai rata-rata $VO_2\text{max}$ anggota 44.17ml/kg/menit, dengan prosentase 82.35% anggota sudah mempunyai nilai kebugaran jasmani kategori baik.

Peneliti dan kolabolator meninjau dari hasil peningkatan kebugaran jasmani pada tes awal 17.6%, siklus I 29.4%, siklus II 58.8% dan pada siklus III 82.35%. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan permainan sirkuit nilai kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta dapat meningkat.

B. Pengamatan Kolaborator

Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, bahwa penerapan permainan sirkuit pada program olahraga rutin (*orut*) KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta, ternyata dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian ini bisa dianggap berhasil dan dapat dihentikan sampai pada siklus ini. Penelitian berhenti pada siklus III, karena pada siklus III sudah terlihat hasil yang sudah diharapkan setelah pemberian tindakan, yaitu kebugaran jasmani anggota dapat meningkat dengan setiap anggotanya memperoleh nilai kebugaran jasmani dengan kategori baik. Hasil ini dapat dilihat dengan membandingkan perolehan nilai pada data tes awal, data siklus I, data siklus II dan data siklus III.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan oleh peneliti dengan semaksimal mungkin. Peneliti berusaha menjaga kemurnian penelitian dan menggambarkan keadaan yang sebenarnya di lapangan. Namun, dalam pelaksanaan terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dan harus diungkapkan sebenar-benarnya oleh peneliti.