

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

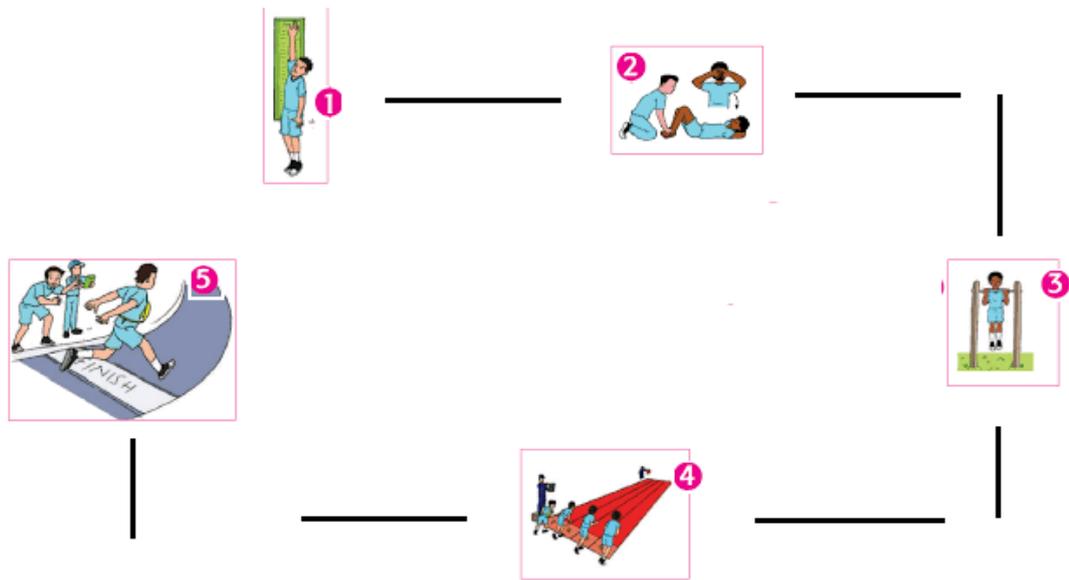
#### **A. Deskripsi Kondisi Awal Penelitian**

Penelitian ini diawali melihat kondisi awal siswa dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia pada tanggal 17 Juni 2019. Pelaksanaan pengambilan tes untuk melihat kondisi awal dilakukan peneliti kepada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Gita Kirti 1 Jakarta Selatan yang berjumlah 20 siswa beranggotakan siswa laki-laki. Pengambilan kondisi awal ini dilaksanakan guna untuk mengetahui kemampuan tingkat kebugaran jasmani sebelum mengikuti penerapan permainan kelompok.

Hasil kondisi awal dari 20 siswa didapatkan dengan nilai rata-rata siswa 11,8%, siklus I nilai rata-rata siswa 13,3%, dan siklus II nilai rata-rata siswa 16,75%. Pada kondisi awal siswa dinyatakan berhasil sejumlah 5 siswa (25%). Pada siklus I siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 9 siswa (55%), dan 11 siswa dinyatakan belum berhasil, pada siklus II siswa yang dinyatakan berhasil sejumlah 17 siswa (85%), 3 siswa dinyatakan belum berhasil pada tahap kebugaran jasmani yang peneliti targetkan.

Dibawah ini merupakan kondisi awal siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan dapat dilihat Skema Alur Tes, dalam tabel distribusi, dan diagram di bawah ini :





Gambar 4.1 Skema Alur Tes Kebugaran Jasmani

Tes Kebugaran Jasmani merupakan suatu rangkaian, dilaksanakan secara berurutan, tidak terputus-putus dan berkelanjutan.

Pertama seluruh siswa mengisi form penilaian tes masing-masing mulai dari mengisi biodata yang di sediakan oleh peneliti hingga kegiatan praktik di laksanakan dan menjelaskan untuk pelaksanaan berikutnya praktik tes kebugaran jasmani di lapangan.

Tahap I yaitu siswa melakukan tes lompat tegak dengan cara tiga kali lompatan, hasil tes siswa sebelum lompat dan melakukan lompatan tiga kali lalu langsung di catat hingga hasil ketiga lompatan sampai seluruh siswa selesai.

Tahap II yaitu seluruh siswa melakukan tes baring duduk (*sit up*) Tahap ini dilakukan berpasangan, siswa pertama melakukan praktik tes dan siswa kedua mencatat hasil yang di dapatkan selama waktu satu menit dengan gerakan bagian

tulang belakang sampai kepala tidak menyentuh alas bawah bila tersentuh bagian tulang belakang sampai kepala maka tidak terhitung poinnya lalu bergantian.

Tahap III yaitu di lapangan seluruh siswa melakukan pemanasan peregangan otot dari kepala sampai bagian kaki lalu jogging keliling lapangan sebanyak dua kali lalu melaksanakan tes angkat tubuh (*pull up*) setiap tes dilakukan berpasangan, siswa pertama melakukan praktik tes lalu siswa kedua mencatat hasil yang di dapatnya selama waktu satu menit dengan perlakuan tes sebanyak yang di dapatkan. Poin terhitung bila siswa mengangkat sampai bagian dagu sedikit menyentuh tiang atas bila tidak sampai maka tidak terhitung angkatannya.

Tahap IV yaitu melakukan kegiatan lari cepat 60 meter dengan waktu secepat mungkin dilakukan berpasangan, siswa pertama dan kedua lari secepat mungkin lalu peneliti mencatat hasil yang di dapatkannya.

Tahap V seluruh siswa melakukan lari jarak jauh 1200 meter dengan waktu secepat mungkin mulai dari garis start yang di tentukan siswa boleh lari boleh jogging sampai garis *finish* setiap satu putaran terhitung 400 meter maka siswa menyelesaikan sebanyak 3 kali putaran sampai selesai dengan waktu yang di dapatkannya.

#### 4.1 Tabel Kriteria Kondisi Awal

No	Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Ketuntasan
1	Kurang Sekali	2	10%	Kurang
2	Kurang	13	65%	

3	Sedang	5	25%	Baik
4	Baik	0	0	
5	Baik Sekali	0	0	
Jumlah		20	100%	

Dari kondisi awal yang sudah dilakukan maka ada 5 siswa dengan presentase 25% yang dinyatakan berhasil. Setelah dilakukan tindakan siklus I maka presentase keberhasilan siswa 55%. Yakni siswa yang berhasil sebanyak 11 siswa. Hasil tindakan siklus I tersebut kemudian dianalisis oleh peneliti untuk perencanaan tindakan siklus II. Setelah dilakukan tindakan siklus II maka presentase keberhasilan siswa sebesar 85% dengan keberhasilan 17 siswa.

## B. Deskripsi dan Pembahasan Siklus I

Pada siklus pertama kegiatan penelitian dilakukan sesuai dengan perencanaan yakni :

Pertemuan 2 :

Pada hari kedua pelaksanaan siklus 1 di SMK Gita Kirtti 1 Jakarta selatan dilakukan pada tanggal 18 Juni 2019. Pada pelaksanaan siklus 1 ini siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan akan memainkan tiga buah permainan yang bernama Saslem (sasaran lempar), Bola Berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola), kegiatan pada pertemuan kedua yaitu:

- Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi

- Peneliti menjelaskan apa permainan yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain : Saslem (sasaran lempar), Bola Berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola).
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Tim peneliti melakukan penilaian dengan observasi pada siklus pertama.
- Setelah kegiatan penelitian hari kedua selesai, peneliti mengucapkan terimakasih serta memberikan makanan dan minuman
- Penutup dengan melakukan doa kembali

Peneliti pada kesempatan ini dibantu oleh guru olahraga SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan sebagai kolabolator 1 dan Kolabolator 2 yang mengambil gambar dokumentasi penelitian. Kolabolator mengamati dan menilai siswa yang sedang menerapkan permainan kelompok. Peneliti dan kolaborator mulai menerapkan 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 pertemuan yang ketiga ini mulai tanggal 20 Juni 2019, yang merupakan kelanjutan dari kondisi awal mengevaluasi kekurangan-kekurangan dan memantapkan permainan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terus berulang dilakukan agar siswa lebih paham dan mengerti apa yang harus mereka lakukan dengan intruksi yang di berikan.

### Pertemuan 3:

- Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti menjelaskan apa permainan yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain Jadas (jalan di atas kardus), Tebak warna, Oper markermu.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain. Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

### Pertemuan 4:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 21 Juni 2019, Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan, pada pukul 08.15 WIB peneliti membariskan siswa. Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti menjelaskan apa permainan yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Pulang ke rumah, Tangkep ekormu, Gandengan.

- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya

Pertemuan 5:

- Pertemuan Selanjutnya pada tanggal 24 Juni 2019. Para siswa kelas SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB, peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti menjelaskan apa permainan yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Saslem (sasaran lempar), Bola Berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola), Jadus (Jalan di atas kardus).
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya

Pertemuan 6:

- Pertemuan Selanjutnya pada tanggal 25 Juni 2019. Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB, peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa

- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti menjelaskan apa permainan yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Saslem (sasaran lempar), Bola Berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola).
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman,
- penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

#### Pertemuan 7:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 27 Juni 2019. Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB, peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Jadus (Jalan di atas kardus), Tebak warna, Oper markermu.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Peneliti melakukan penilaian dengan observasi pada siklus pertama.

- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya

Pertemuan 8:

- Pertemuan Selanjutnya pada tanggal 28 Juni 2019. Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 08.15 WIB, peneliti membariskan siswa
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti mengadakan Tes Kebugaran Jasmani pada siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.
- Peneliti memimpin siswa dalam saat kegiatan Tes Kebugaran Jasmani berlangsung.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman,
- Penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya

Hasil evaluasi yang di peroleh siswa pada penerapan siklus I disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.2 Nilai Keberhasilan Siklus I**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik sekali	0	0	Baik
2	Baik	0	0	
3	Sedang	11	55%	Kurang
4	Kurang	8	40%	
5	Kurang Sekali	1	5%	
Jumlah		20	100%	

### C. Deskripsi dan Pembahasan Siklus II

Pada siklus kedua kegiatan penelitian dilakukan sesuai dengan perencanaan yakni : Pada pertemuan selanjutnya pelaksanaan siklus II di SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan dilakukan pada tanggal 1 Juli 2019, Pada pelaksanaan siklus II ini siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan akan tetap memainkan 3 buah permainan dalam setiap pertemuan yang bernama Pulang ke rumah, Tangkap ekormu, Gandengan. Rincian kegiatan pada pertemuan sembilan ini yaitu:

Pertemuan 9:

- Pada tanggal 1 Juli 2019 Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8. 15 WIB, peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.

- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa.
- Siswa akan bermain Pulang ke rumah, Tangkap ekormu, Gandengan.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Pertemuan 10:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 2 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8.15 WIB peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Saslem (Sasaran lempar), Bola berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola).
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Pertemuan 11:

- Pertemuan Selanjutnya pada tanggal 4 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8. 15 WIB, peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Jadus (Jalan di atas kardus), Tebak warna, Oper markermu.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Pertemuan 12:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 5 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8.15 WIB, peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Pulang ke rumah, Tangkap ekormu, Gandengan.

- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

#### Pertemuan 13:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 8 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8.15 WIB peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Saslem (Sasaran lempar), Bola berantai, Lemtabol (lempar tangkap bola).
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

#### Pertemuan 14:

- Pertemuan Selanjutnya pada tanggal 9 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8. 15 WIB, peneliti membariskan siswa.

- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Jadus (Jalan di atas kardus), Tebak warna, Oper markermu.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Pertemuan 15:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 11 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8.15 WIB, peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa.
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi.
- Peneliti menjelaskan permainan apa yang akan diberikan kepada siswa. Siswa akan bermain: Pulang ke rumah, Tangkap ekormu, Gandengan.
- Peneliti memimpin siswa dalam peraturan permainan dan bermain.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman,

penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Pertemuan 16:

- Pertemuan selanjutnya pada tanggal 12 Juli 2019, Para siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan bersiap ganti pakaian dan menuju lapangan pada pukul 8.15 WIB, peneliti membariskan siswa.
- Peneliti memimpin doa
- Peneliti mengabsen terlebih dahulu jumlah siswa sebelum masuk materi
- Peneliti mengadakan kembali Tes Kebugaran Jasmani pada siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.
- Peneliti memimpin siswa dalam saat kegiatan Tes Kebugaran Jasmani berlangsung.
- Peneliti melakukan pendinginan mengevaluasi jalan kegiatan, tujuan dari kegiatan tersebut, memberikan makanan dan minuman, penutup melakukan berdoa serta melanjutkan kegiatan siswa selanjutnya.

Hasil evaluasi yang di peroleh siswa pada penelitian di siklus II di sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.3 Nilai Keberhasilan Siklus II**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase	Nilai Ketuntasan
1	Baik sekali	0	0	Baik
2	Baik	8	40%	
3	Sedang	9	45%	Kurang
4	Kurang	3	15%	
5	Kurang Sekali	0	0	
Jumlah		20	100%	

#### **D. Hasil Penelitian**

##### **1. Siklus 1**

Proses penelitian yang dilaksanakan pada siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan, harus mengacu pada bagaimana menyusun suatu konsep penelitian tindakan. Setiap tahapan siklus yang dilakukan menjadi pedoman dasar peneliti dalam menjalankan siklus-siklus berikutnya secara teratur. Sebuah pengambilan keputusan yang penting dalam menetapkan kondisi awal siswa menjadi sesuatu yang dapat membawa proses penelitian selanjutnya menjadi lebih mudah untuk menentukan konsep pendekatan yang dilakukan. Kondisi awal siswa yang pertama diperhatikan, setelah itu perencanaan proses penelitian, tindakan yang akan dilakukan, observasi kegiatan, dan refleksi yang secara keseluruhan dapat mengantarkan pada penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, setiap perlakuan yang kurang sesuai dapat di kurangi bahkan dihilangkan sehingga menghasilkan tindakan yang lebih baik dan membantu penyusunan program pada langkah yang lebih kecil.

Tahap awal untuk observasi peneliti melihat tingkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga peneliti dan kolabolator mendapatkan gambaran yang nyata untuk dijadikan bahan pembuatan perencanaan di tahap siklus pertama ini. Proses penelitian diterapkan melalui permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Tujuan perencanaan pada siklus ini adalah: 1) siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan permainan kelompok. 2) siswa menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti proses penelitian. 3) Siswa dapat belajar memahami dan penguasaan permainan kelompok dengan baik. 4). peneliti mampu memiliki perencanaan yang baik untuk disajikan dalam proses penelitiannya.

#### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Peneliti memiliki perencanaan yang baik untuk dijalankan pada tahap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolabolator menjalankan proses penelitian dengan pendekatan permainan kelompok kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Pada siklus pertama jumlah pertemuan dalam proses penelitian melalui pendekatan permainan kelompok yaitu sebanyak 8 (delapan) kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 (dua) jam. Proses penelitian dilakukan diluar jam sekolah pada sore hari. Dan itu juga harus menyesuaikan jadwal sekolah serta dua kolabolator agar penelitian berjalan dengan lancar.

Guru yang bertindak sebagai praktisi mencoba memberikan pembelajaran dengan perencanaan yang telah ditetapkan melalui penerapan permainan kelompok. Ketika proses penelitian berlangsung kolabolor menganalisa baik penampilan guru, kegiatan siswa dan juga peningkatan-peningkatan yang diperoleh siswa dalam setiap pembelajaran setelah siklus 1.

### **c. Hasil Observasi**

Pengamatan yang dilakukan oleh kolabolor maka dapat di ambil kesimpulan bahwa sebanyak 9 siswa dengan presentase (33,5%) belum mencapai kriteria cukup dengan minimal nilai 14, sedangkan yang mencapai kriteria sedang sebanyak 11 siswa (55%), dan mencapai kreteria baik tidak ada (0%).

### **d. Analisis Refleksi**

Refleksi pada tahap ini merupakan pengkajian terhadap keberhasilan atau kegagalan yang telah di capai selama penelitian. Berdasarkan hasil yang di dapat dalam tahap observasi pada siklus pertama, bahwa adanya peningkatan di bandingkan tes awal namun data yang di kumpulkan dan di analisis belum mencapai target yang diinginkan sehingga di perlukannya untuk tindakan berikutnya (siklus kedua).

## **2. Siklus 2**

### **a. Tahap Perencanaan**

Tujuan perencanaan pada siklus ini adalah: 1) siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan permainan kelompok. 2) siswa menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti proses penelitian. 3) Siswa dapat belajar memahami dan penguasaan permainan kelompok dengan baik. 4). peneliti mampu memiliki perencanaan yang baik untuk disajikan dalam proses penelitiannya.

### **b. Tahap Tindakan**

Peneliti memiliki perencanaan yang baik untuk dijalankan pada tahap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolaborator menjalankan proses penelitian dengan penerapan permainan kelompok kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Pada siklus pertama jumlah pertemuan dalam proses penelitian melalui pendekatan permainan kelompok yaitu sebanyak 8 (delapan) kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 2 (dua) jam. Proses penelitian dilakukan diluar jam sekolah pada sore hari. Dan itu juga harus menyesuaikan jadwal sekolah serta dua kolaborator agar penelitian berjalan dengan lancar.

Guru yang bertindak sebagai praktisi mencoba memberikan pembelajaran dengan perencanaan yang telah ditetapkan melalui pendekatan permainan kelompok. Ketika proses penelitian berlangsung kolaborator menganalisa baik penampilan guru, kegiatan siswa dan juga peningkatan-peningkatan yang diperoleh siswa dalam setiap pembelajaran setelah siklus 1.

### **c. Hasil Observasi**

Berdasarkan tabel dan diagram pada siklus 2, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa sebanyak 3 siswa dengan presentase (15%) belum mencapai kriteria cukup dengan minimal nilai 14, sedangkan yang mencapai kriteria cukup sebanyak 9 siswa dengan presentase (45%), dan yang mencapai keteria baik 8 siswa dengan presentase (40%).

### **d. Analisis Refleksi**

Analisis refleksi menunjukan bahwa kegiatan pada tindakan siklus ke II ini telah mengalami kemajuan dari tindakan sebelumnya. Peningkatan yang di peroleh berupa peningkatan kebugaran jasmani dengan menggunakan permainan kelompok di tunjukan dalam bentuk data nilai akhir atau hasil, nilai pada lembar pengamatan, dan catatan lapangan.

### **3. Hasil Pengamatan Kolobolator**

Perlu diketahui bahwa pelaksanaan penelitian tindakan pada siklus ke II sudah mencapai target sebanyak 17 siswa dengan presentase (85%) telah berhasil. Oleh karena itu peneliti dan kolabolator sepakat untuk memberhentikan penelitian sampai di siklus II ini saja karena sudah mencapai target yang di harapkan. Maka dapat di simpulkan bahwa dengan penerapan permainan kelompok dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Penelitian ini di anggap berhasil jika terjadi peningkatan kebugaran jasmani. Hal inilah yang menjadi indikator keberhasilan penelitian yang

dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan Permainan untuk kebugaran jasmani mengalami peningkatan sebelumnya.

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti telah melakukan observasi dan tes kondisi awal terhadap kebugaran siswa. Observasi awal dilakukan sebagai acuan dalam merancang penerapan permainan, yang diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam proses penelitian untuk meningkatkan kebugaran jasmani selain itu dengan menggunakan penerapan ini, di harapkan terjadi perubahan dalam proses yang melibatkan keaktifan siswa dalam berolahraga.

Dilanjutkan dengan analisis data penelitian. Analisis data meliputi hasil Kondisi awal, Tes siklus I, dan Tes siklus II. Adapun hasilnya penelitian ini ditunjukkan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.4 Analisis Data**

Kondisi Awal	Tes Siklus I	Tes Siklus II
25%	55%	85%