

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan

Deskripsi Kondisi Awal

Pada 10 mei 2014 peneliti melakukan pengamatan awal, kemudian pada tanggal 17 mei 2014 peneliti melakukan tes awal pada atlet futsal SWAP untuk mengetahui kondisi awal terhadap motivasi atlet untuk mengikuti pemanasan yang diberikan, adapun hasil observasi awal sebagai berikut :

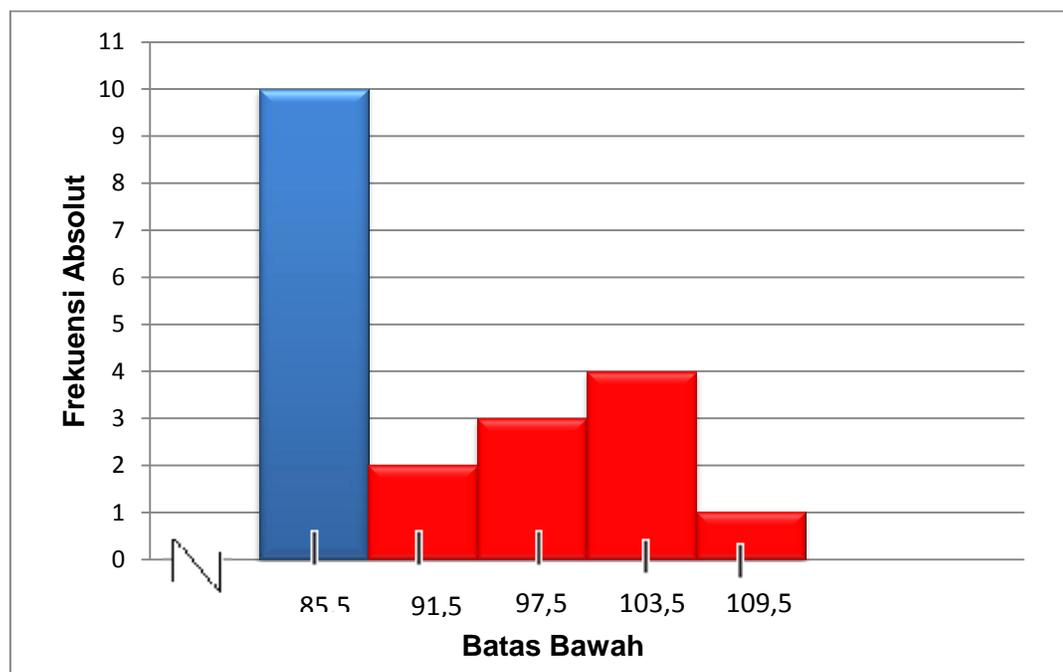
Nilai terendah 86, nilai tertinggi 114, nilai rata-rata 96,4

Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil tes awal motivasi atlet

No	Kelas Interval	Batas Bawah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	86 - 91	85.5	10	50%
2	92 - 97	91.5	2	10%
3	98 - 103	97.5	3	15%
4	104 - 109	103.5	4	20%
5	110 - 115	109.5	1	5%
		Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada kelas interval 86 – 91 dengan prosentasi 50% sedangkan frekuensi terkecil terdapat pada kelas interval 110-115 dengan prosentase 5% dengan ketuntasan atlet yang rendah motivasinya berjumlah 10 atlet (50%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan nilai 92.

Sedangkan yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 10 siswa (50%). Untuk lebih jelas dibuatlah histogram berikut ini :



Gambar 7. Histogram hasil observasi awal

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan Tindakan

Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal yaitu menetapkan kondisi awal harus diidentifikasi dan dikelompokkan. Seperti motivasi atlet dalam mengikuti pemanasan yang diberikan oleh peneliti, dengan memperhatikan sikap dan perilaku atlet dalam mengikuti pemanasan dalam latihan.

Hasil observasi atlet sejak awal, kemudian disusun perencanaan berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada atlet hingga menghasilkan tujuan yang diharapkan dan dapat memperoleh perkembangan motivasi atlet yang meningkat. Pada proses akhir, tindakan dan refleksi digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangannya yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, penerapan materi dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan permainan tradisional, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Dengan demikian, setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur oleh karena itu, bentuk pengambilan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya.

b. Pelaksanakan tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pembinaan dengan meningkatkan motivasi atlet dan memberi pengertian dalam melakukan pemanasan secara

optimal sehingga pemanasan melalui permainan tradisional dapat tercapai sesuai tujuan dari pemanasan.

Peneliti mengadakan penerapan permainan tradisional melalui 2 siklus satu siklus terdiri dari dua tindakan atau dua permainan. Peneliti terus melakukan diskusi dengan kolaborator tentang kenaikan motivasi atlet dan mencatat semua perilaku pelatih dan atlet di lapangan. Pada pertemuan pertama, atlet lebih diutamakan pada pemahaman pengenalan terhadap apa yang akan dilakukan dalam permainan yang diberikan. Pelatih memberikan pengarahan tentang pentingnya tujuan dari pemanasan dan memberi tahu sedikit perbedaan kali ini.

Pertemuan ini diadakan di lapangan walang futsal yang digunakan untuk semua kegiatan penelitian. Dalam pertemuan ini dilakukan tindakan pertama dan kedua, Tindakan pertama diberikan permainan Baling Tan selama 15 menit lalu atlet diberikan istirahat sebelum melakukan tindakan kedua yaitu permainan petak jongkok selama 15 menit. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari awal sampai akhir pertemuan yaitu apakah terdapat peningkatan motivasi atlet dalam melakukan pemanasan saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Setelah dilakukan tes awal atau uji coba, motivasi kurang lebih 50% atau hanya sebanyak 10 atlet yang melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh. Lalu setelah diberikan 2 tindakan pada siklus satu perubahan motivasi meningkat menjadi 70%, tetapi belum mencapai batas ketuntasan.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolabolator selama berlangsungnya pemanasan memberikan hasil sebagai berikut: 1) atlet masih belum begitu antusias dengan pemanasan yang diberikan contohnya, sebagian atlet masih malas-malasan untuk berlari. 2) atlet terlihat kurang begitu senang melakukan aktivitas pemanasan. 3) atlet terlihat kurang sungguh-sungguh mengikuti kegiatan aktivitas pemanasan.

Adapun hasil laporan lembar observasi, yang sudah diamati kolaborator di siklus satu terhadap pelatih adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Lembar observasi aktivitas pelatih.

Indikator	Aktivitas pelatih	Pelaksanaan	Keterangan
1. Aktivitas sebelum melakukan pemanasan	a. Pelatih membuka dengan doa dan membariskan atlet	(-)	Sangat tidak teratur tidak melaksanakan doa dengan baik
	b. Pelatih menyiapkan sarana dan prasarana untuk melakukan pemanasan sesuai dengan permainan	(-)	Tidak tegas sehingga pemanasan tidak sesuai aturan

	c. Pelatih menjelaskan peraturan permainan yang akan dilakukan sesuai petunjuk permainan.	(-)	Peraturan yang berubah-ubah ketika atlet menanyakan kepada pelatih sehingga atlet menjadi bingung
	d. Pelatih membagi kedua tim dan mampu mengkondisikan atlet pada kelompoknya masing-masing	(+)	Cukup baik
2. Aktivitas inti saat melakukan pemanasan	a. Pelatih membawakan suasana senang dan gembira saat permainan berlangsung	(+)	Pelatih cukup mampu membawakan suasana gembira
	b. Pelatih bertindak tegas kepada atlet yang tidak antusias melakukan pemanasan	(-)	Masih banyak atlet yang tidak mendengar instruksi pelatih karena kurang ketegasan dari pelatih

	c. Pelatih memimpin pemanasan sesuai dengan aturan permainan	(+)	Cukup baik
3. Aktivitas sesudah pemanasan	a. Pelatih mendeskripsikan tujuan pemanasan dengan jelas	(+)	Pelatih dengan lancar menjelaskan tujuan pemanasan
	b. Pelatih memberikan peregangan sesuai kebutuhan atlet	(-)	Inti pemanasan kurang

Berikut adalah lembar observasi hasil pengamatan kolaborator terhadap atlet pada saat melakukan pemanasan dengan olahraga tradisional

:

Tabel 6. Lembar observasi aktivitas atlet.

Indikator	Aktivitas atlet	Pelaksanaan	Keterangan
1. Aktivitas sebelum melakukan pemanasan	a. Atlet mendengarkan instruksi pelatih dengan fokus	(-)	Masih banyak atlet yang bercanda
	b. Atlet paham dengan aturan	(-)	Masih bingung apa yang harus dilakukan

	permainan yang diberikan		
	c. Atlet memiliki keinginan kuat untuk mengikuti pemanasan	(-)	Atlet masih menganggap kegiatan yang biasa
2. Aktivitas inti saat melakukan pemanasan	a. Atlet aktif berlari saat permainan berlangsung	(+)	Cukup aktif
	b. Atlet merasa senang dan gembira saat pemanasan berlangsung	(+)	Atlet tampak senang
	c. Atlet berambisius untuk dapat menyelesaikan permainan	(+)	Atlet terlihat memiliki keinginan untuk menyelesaikan tantangan
	d. Atlet berusaha mengatasi kesulitan saat permainan berlangsung	(-)	Atlet terlihat masih bercanda

	e. Atlet taat mengikuti peraturan permainan yang diberikan	(-)	Tidak taat atlet masih terlihat bingung
3. Aktivitas setelah pemanasan	a. Atlet melakukan peregangan yang di instruksikan dengan baik	(-)	Atlet terlihat malas
	b. Atlet mendengarkan tujuan dan manfaat permainan	(+)	Atlet fokus mendengarkan setiap ucapan pelatih

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan dari pembinaan yang dilakukan seperti yang telah dijelaskan pada bagian terdahulu yaitu agar atlet lebih sungguh-sungguh dalam mengikuti pemanasan serta mengerti maksud dari pemanasan yang diberikan. Untuk itu peneliti dan kolabolator terus menggunakan permainan tradisional yang sesuai dan tepat sebagai cara untuk meningkatkan motivasi. Dari hasil diskusi dengan kolabolator, maka penelitian ini dilakukan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan atlet agar terlihat lebih aktif dalam bergerak dan terlihat senang dalam mengikuti pemanasan.

2. Siklus Kedua

a) Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus pertama peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang terjadi pada siklus pertama sebagai berikut : 1) siswa masih belum begitu antusias dengan pemanasan yang diberikan contohnya, sebagian atlet masih malas-malasan untuk berlari. 2) atlet terlihat kurang begitu senang melakukan aktivitas pemanasan. 3) atlet terlihat kurang sungguh-sungguh mengikuti kegiatan aktivitas pemanasan.

Hasil belajar pada siklus pertama menghasilkan solusi untuk perencanaan siklus kedua antara lain, peneliti dan kolabolator memilih permainan yang sudah direncanakan yaitu permainan Kucing dan Tikus yang dilakukan selama 15 menit dan Baling Tan juga diberikan dalam waktu 15 menit. Tujuan yang diharapkan pada siklus kedua dengan melihat dari siklus pertama, 1) atlet lebih antusias dengan permainan yang diberikan contoh, atlet sudah mau untuk berlari, 2) atlet merasa terlibat dalam permainan yang diberikan, 3) atlet bergerak aktif dan bergerak sungguh-sungguh, 4) atlet terlihat senang dan gembira saat mengikuti pemanasan dengan permainan tradisional.

b) Pelaksanaan Tindakan

Pada tanggal 31 Mei Peneliti melakukan ketahap selanjutnya yaitu siklus dua yang terdiri dari dua tindakan. Peneliti dan kolabolator memulai

permainan Baling Tan dan Kucing dan Tikus yang telah dipilih pada siklus kedua ini yang merupakan siklus terakhir yang terdiri dari dua tindakan dari penerapan permainan tradisional dengan memberikan aturan permainan yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Atlet diajak untuk lebih mengekspresikan dirinya. Kondisi atlet pada saat mengikuti permainan yang diberikan sebanyak 19 atlet telah melakukannya dengan baik dan terlihat peningkatan motivasi yang signifikan.

c) Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya siklus dua adalah sebagai berikut : 1) atlet terlihat semangat mengikuti permainan yang diberikan, 2) atlet mulai aktif dan mulai terlibat dalam permainan yang diberikan, 3) atlet terlihat berusaha mengatasi kesulitan yang dialami dan berusaha mencapai tujuan, 4) sebagian besar atlet terlihat senang dan gembira dengan permainan yang diberikan, 5) motivasi atlet mengikuti pemanasan meningkat. Dan dari hasil data yang sudah diperoleh maka terjadi peningkatan sebesar 25% dari siklus pertama sehingga diperoleh data bahwa 95% dari jumlah keseluruhan atlet sudah termotivasi.

Hasil laporan lembar observasi, yang sudah diamati kolaborator di siklus 2 terhadap pelatih adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Lembar observasi aktivitas pelatih.

Indikator	Aktivitas pelatih	Pelaksanaan	Keterangan
1. Aktivitas sebelum	a. Pelatih membuka	(+)	Pelatih mulai membuka

melakukan pemanasan	dengan doa dan membariskan atlet		latihan dan diawali dengan doa
	b. Pelatih menyiapkan sarana dan prasarana untuk melakukan pemanasan sesuai dengan permainan	(+)	Pelatih menyiapkan peralatan 10 menit sebelum pemanasan
	c. Pelatih menjelaskan peraturan permainan yang akan dilakukan sesuai petunjuk permainan.	(+)	Pelatih dengan tenang dan baik menjelaskan peraturan permainan
	d. Pelatih membagi kedua tim dan mampu mengkondisikan atlet pada kelompoknya masing-masing	(+)	Pelatih dengan baik membagi kelompok untuk memulai permainan

2. Aktivitas inti saat melakukan pemanasan	a. Pelatih membawakan suasana senang dan gembira saat permainan berlangsung	(+)	Pelatih membawakan pemanasan dengan suasana riang
	b. Pelatih bertindak tegas kepada atlet yang tidak antusias melakukan pemanasan	(-)	Pelatih masih belum mampu bertindak tegas kepada atlet
	c. Pelatih memimpin pemanasan sesuai dengan aturan permainan	(+)	Cukup baik
3. Aktivitas sesudah pemanasan	a. Pelatih mendeskripsikan tujuan pemanasan dengan jelas	(+)	Pelatih dengan lancar menjelaskan tujuan pemanasan
	b. Pelatih memberikan peregangan sesuai kebutuhan atlet	(+)	Peregangan dilaksanakan dengan baik

Berikut adalah lembar observasi hasil pengamatan kolaborator terhadap atlet pada saat melakukan pemanasan dengan olahraga tradisional

:

Tabel 8. Lembar observasi aktivitas atlet.

Indikator	Aktivitas atlet	Pelaksanaan	Keterangan
1. Aktivitas sebelum melakukan pemanasan	a. Atlet mendengarkan instruksi pelatih dengan fokus	(+)	Atlet mendengarkan instruksi pelatih dengan baik
	b. Atlet paham dengan aturan permainan yang diberikan	(+)	Atlet mengerti aturan yang diberikan
	c. Atlet memiliki keinginan kuat untuk mengikuti pemanasan	(+)	Atlet merasa terpenggil melakukan pemanasan dengan permainan
2. Aktivitas inti saat melakukan pemanasan	a. Atlet aktif berlari saat permainan berlangsung	(+)	Atlet tidak malas bergerak melakukan pemanasan
	b. Atlet merasa	(+)	Atlet terlihat senang

	senang dan gembira saat pemanasan berlangsung		melakukan pemanasan
	c. Atlet berambisius untuk dapat menyelesaikan permainan	(+)	Cukup baik
	d. Atlet berusaha mengatasi kesulitan saat permainan berlangsung	(+)	Cukup baik
	e. Atlet taat mengikuti peraturan permainan yang diberikan	(+)	Atlet mentaati peraturan yang diberikan
3. Aktivitas setelah pemanasan	a. Atlet melakukan peregangan yang di instruksikan dengan baik	(+)	Atlet melakukan peregangan sesuai instruksi
	b. Atlet mendengarkan tujuan dan manfaat permainan	(+)	Atlet mendengar manfaat permainan dengan baik

d) Analisis dan Refleksi

Tujuan dari permainan tradisional tahap ini adalah atlet mulai merasakan kesenangan dan gairah untuk mengikuti pemanasan yang diterapkan sebagai upaya meningkatkan motivasi atlet. Atlet mulai dapat memahami betapa pentingnya kegiatan pemanasan. Ada beberapa atlet yang sudah memahami pentingnya pemanasan menambah sendiri pemanasan yang diberikan tanpa diminta (melakukan peregangan sendiri). Peneliti dan kolabolator berhasil menemukan cara terbaik untuk meningkatkan motivasi atlet dalam mengikuti pemanasan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan observasi awal untuk mengetahui kondisi awal atlet sebelum mendapatkan perlakuan permainan tradisional, diperoleh hasil 50% atlet yang belum termotivasi. Prosentase hasil penelitian setelah dilakukan tindakan siklus 1 (satu) sebesar 70%. Hasil tersebut kemudian dianalisis untuk melihat peningkatan motivasi atlet dengan menggunakan penerapan tradisional. Setelah dilaksanakan tindakan siklus 2 (Dua) maka diperoleh prosentase sebesar 95% peningkatan motivasi dengan menggunakan permainan tradisional.

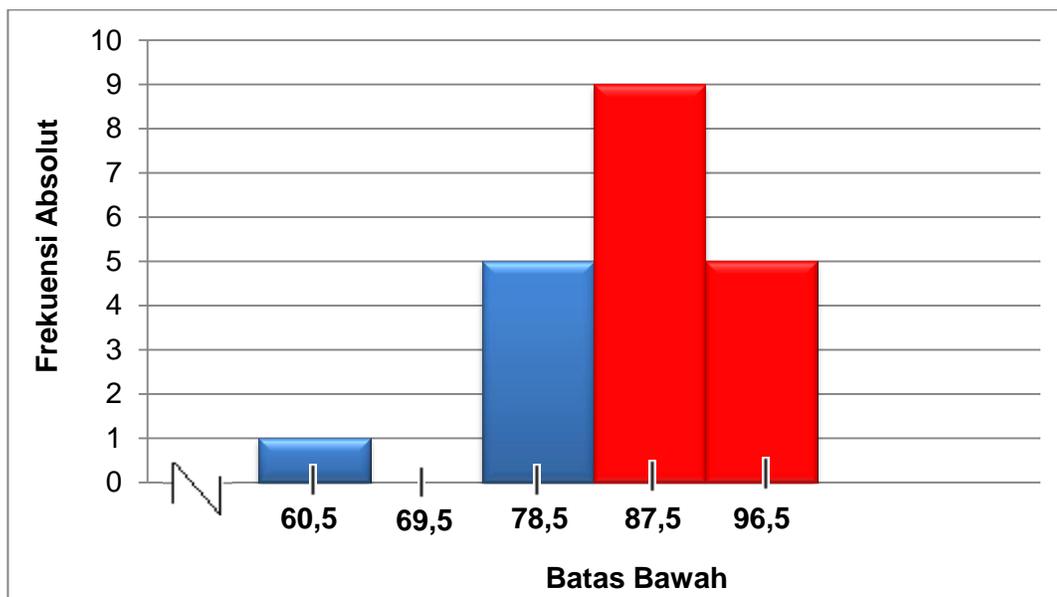
1. Hasil Penilaian Siklus 1

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui permainan tradisional yang diberikan, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut : nilai terendah 61, nilai tertinggi 105, nilai rata-rata 90,85.

Tabel. 9 Distribusi frekuensi hasil siklus 1

No	Kelas Interval	Batas Bawah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	61 - 69	60,5	1	5%
2	70 - 78	69,5	0	0%
3	79 - 87	78,5	5	25%
4	88 - 96	87,5	9	45%
5	97 - 105	96,5	5	25%
		Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada kelas interval 88 – 96 dengan prosentase 45% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval dengan 70 – 78 dengan pronsentase 0%, dengan ketuntasan atlet yang rendah motivasinya berjumlah 6 orang (30%) yaitu belum mencapai batas ketuntasan 92. Sedangkan atlet yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 14 orang (70%). Dengan demikian ditinjau dari observasi awal telah terjadi peningkatan dari observasi awal 50% menjadi 70% pada tindakan siklus 1. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus 1 sudah ada peningkatan namun belum mencapai keberhasilan yaitu minimal 80% dari jumlah atlet sehingga peneliti melanjutkan ke siklus berikutnya. Untuk keterangan lebih jelas digambarkan dalam histogram.



Gambar 8. Histogram siklus 1

2. Hasil Penelitian Siklus 2

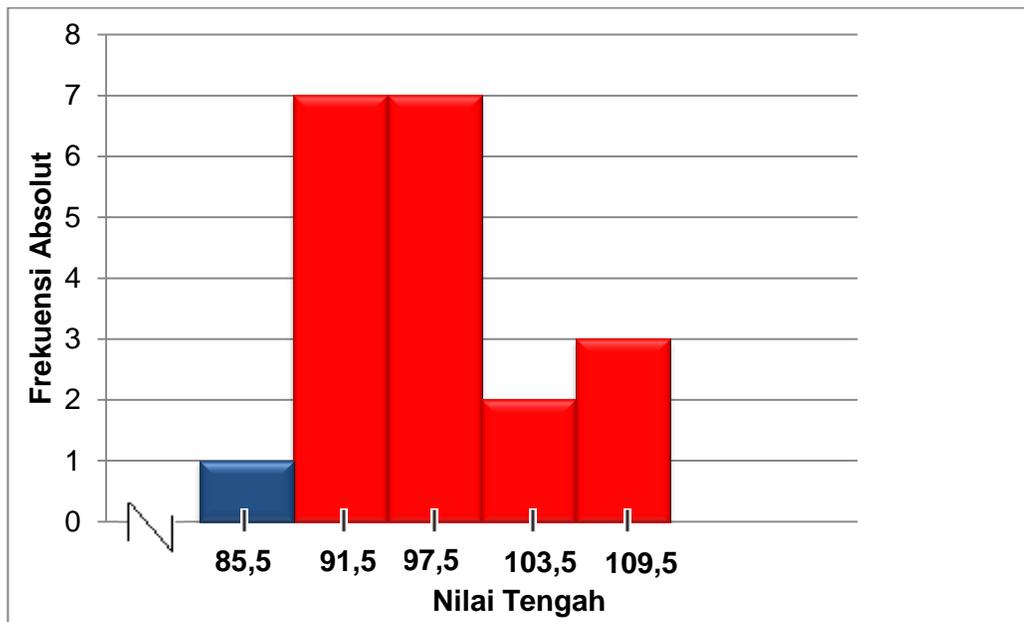
Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui penerapan permainan tradisional, maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : Nilai terendah 86 nilai tertinggi 111, nilai rata-rata 99,9.

Tabel 10. Distribusi frekuensi hasil tes siklus 2

No	Kelas Interval	Batas Bawah	Frek Absolut	Frek Relatif
1	86 - 91	85.5	1	5%
2	92 - 97	91.5	7	35%
3	98 - 103	97.5	7	35%
4	104 - 109	103.5	2	10%
5	110 - 115	109.5	3	15%
Jumlah			20	100.00%

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada kelas interval 98-103 dengan prosentase 35%, frekuensi terkecil terdapat pada interval 86-91 dengan prosentase 5% dengan ketuntasan siswa yang rendah motivasinya berjumlah 1 orang (5%) yaitu belum mencapai nilai ketuntasan 92 sedangkan atlet yang sudah mencapai batas ketuntasan sejumlah 19. Dengan demikian dari hasil penilaian siklus 1 telah terjadi peningkatan motivasi dari 70% menjadi 95% pada tindakan siklus 2. Berdasarkan aspek penilaian siklus 2, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi atlet dalam melakukan *warming up*/pemanasan.

Untuk lebih jelas menjelaskan keterangan diatas dibuat histogram berikut ini:

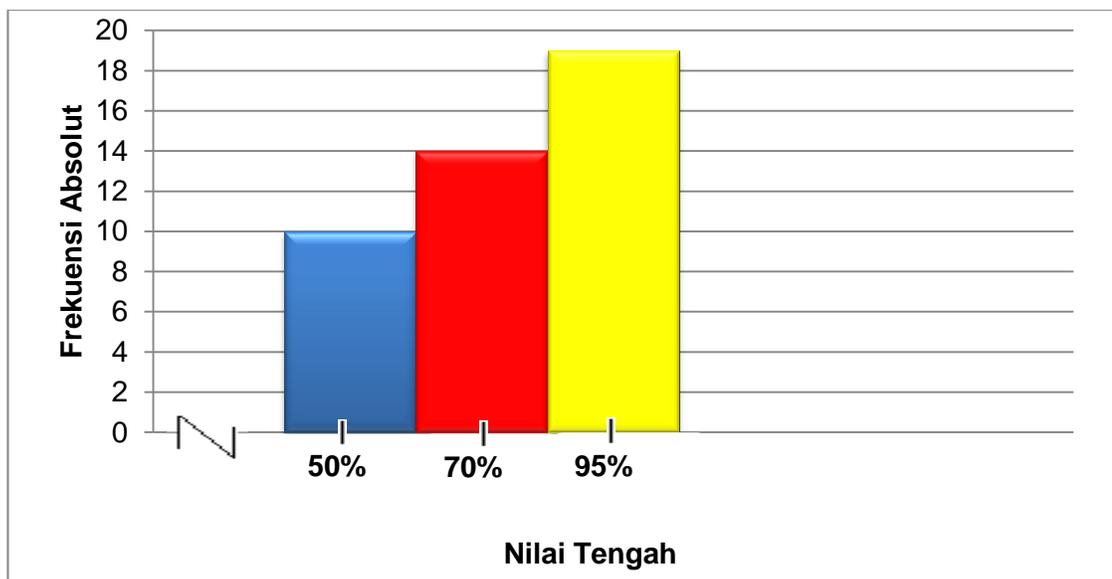


Gambar 9. Histogram siklus 2

C. Pengamatan Kolaborator

Peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian, bahwa dengan penerapan permainan tradisional ternyata dapat meningkatkan motivasi atlet dalam *Warming-up* atau pemanasan.

Menurut peneliti dan kolaborator penelitian berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan pemanasan. Setelah selesai tindakan siklus ke-2, kolaborator mengutarakan hasil pengamatan mereka pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang akan dibandingkan dari siklus 1 dan siklus 2.



Gambar 10. Histogram hasil Tes awal, siklus 1, siklus 2