

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan observasi awal dan tes kemampuan daya tahan otot pada siswa kelas VIII. Hasil tes awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75. Rendahnya hasil belajar ini disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional, kurangnya variasi bentuk latihan, serta rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti aktivitas fisik yang menuntut daya tahan otot seperti push-up, sit-up, back-up, dan squat jump.

Berdasarkan hasil tes pra siklus, dari 20 siswa kelas VIII, hanya 4 siswa (20%) yang dinyatakan tuntas, sedangkan 16 siswa (80%) belum mencapai KKM dengan nilai rata-rata kelas sebesar 65%. Kondisi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) melalui penerapan metode sirkuit *training* (*circuit training*) sebagai upaya meningkatkan hasil belajar daya tahan otot siswa.

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas ($\geq$ KKM 75)	4	20%
2	Belum Tuntas ($<$ KKM 75)	16	80%
3	Nilai Rata-rata Kelas	20	52,3

Tabel 4.1 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Pra Siklus

1. Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan metode sirkuit training untuk materi daya tahan otot. Peneliti menentukan empat pos latihan yang terdiri atas *push-up*, *sit-up*, *back-up*, *squat jump*, yang disusun secara berurutan dalam satu rangkaian sirkuit. Selain itu, peneliti juga menyiapkan lembar observasi aktivitas siswa, instrumen tes daya tahan otot, serta sarana dan prasarana pendukung seperti peluit, *stopwatch*, *cone*. Guru kolaborator yang merupakan rekan sejawat guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tersebut bertindak sebagai observer yang mengamati pelaksanaan pembelajaran selama tindakan berlangsung.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, guru menjelaskan konsep dan manfaat sirkuit training

untuk meningkatkan daya tahan otot, dilanjutkan dengan pemanasan (warming up) selama 10 menit. Siswa kemudian dibagi menjadi 4 kelompok dan melakukan latihan pada setiap pos secara bergilir (rotasi) dengan durasi 60 detik per pos dan waktu istirahat antar pos selama 15 detik.

Pada pertemuan kedua, kegiatan diawali dengan mengulas kembali gerakan pada pertemuan pertama, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan sirkuit training sebanyak 2 putaran penuh. Guru memberikan motivasi dan koreksi gerakan secara langsung kepada siswa yang mengalami kesulitan. Kegiatan diakhiri dengan tes akhir siklus I berupa tes daya tahan otot dan pendinginan (*cooling down*).

c. Pengamatan

Selama pelaksanaan tindakan, peneliti dan guru kolaborator melakukan observasi terhadap aktivitas dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hasil observasi menunjukkan peningkatan antusiasme siswa, meskipun masih terdapat beberapa kendala seperti sebagian siswa kurang disiplin dalam perpindahan pos dan teknik gerakan yang belum sepenuhnya benar.

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas ($\geq$ KKM 75)	8	40%
2	Belum Tuntas ($<$ KKM 75)	12	60%
3	Nilai Rata-rata Kelas	20	64,8

Tabel 4.2 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Siklus I

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan hasil belajar daya tahan otot dari pra siklus ke siklus I, yaitu persentase ketuntasan meningkat dari 20% menjadi 40% dan nilai rata-rata kelas meningkat dari 52,3 menjadi 64,8. Namun demikian, hasil ini belum mencapai indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 80% siswa tuntas, sehingga penelitian perlu dilanjutkan ke siklus II.

d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tes siklus I, diperoleh beberapa catatan sebagai bahan refleksi, sebagian siswa masih menunjukkan teknik gerakan yang kurang tepat pada pos push-up dan back-up sehingga hasil latihan kurang maksimal, waktu rotasi antar pos dirasa terlalu singkat sehingga sebagian siswa belum optimal dalam menyelesaikan repetisi gerakan. motivasi sebagian siswa masih perlu ditingkatkan, terutama siswa yang memiliki kemampuan fisik lebih

rendah. Diperlukan variasi dan penambahan intensitas latihan pada siklus berikutnya agar peningkatan daya tahan otot lebih signifikan. Hasil refleksi ini menjadi dasar perbaikan perencanaan tindakan pada siklus II.

2. Pelaksanaan Siklus II

a. Perencanaan

Perencanaan pada siklus II disusun berdasarkan hasil refleksi siklus I dengan beberapa perbaikan, memberikan pemodelan (demonstrasi) gerakan yang lebih detail dan berulang pada setiap pos, khususnya pos push-up dan back-up, disertai kartu panduan gerakan (*task card*) di setiap pos. Durasi latihan per pos menjadi 60 detik dengan waktu istirahat 15 detik, serta jumlah putaran menjadi 3 putaran. Menerapkan sistem pemberian reward (penghargaan) bagi kelompok dengan capaian terbaik untuk meningkatkan motivasi siswa. Melibatkan siswa yang telah tuntas sebagai tutor sebaya bagi siswa yang belum tuntas pada masing-masing kelompok. Memperbaiki pengelolaan waktu dan pengawasan pada saat perpindahan pos agar lebih tertib dan efektif.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan siklus II juga dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan struktur kegiatan yang serupa dengan siklus I, namun dengan penyempurnaan pada teknik pengajaran. Pada pertemuan pertama, guru memberikan demonstrasi ulang secara lebih rinci pada gerakan yang dianggap sulit, kemudian siswa melakukan latihan sirkuit training dengan pendampingan tutor sebaya pada setiap pos.

Pada pertemuan kedua, siswa melaksanakan sirkuit training sebanyak 3 putaran dengan intensitas yang lebih tinggi. Guru secara aktif memberikan umpan balik (*feedback*) dan motivasi kepada siswa, serta memberikan penghargaan kepada kelompok dengan peningkatan performa terbaik. Kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan pelaksanaan tes akhir siklus II.

c. Pengamatan

Hasil observasi pada siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek kedisiplinan, ketepatan teknik gerakan, dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa terlihat lebih antusias dan kompetitif dengan adanya sistem penghargaan kelompok serta pendampingan tutor sebaya.

Adapun hasil tes daya tahan otot pada akhir siklus II adalah sebagai berikut:

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas ($\geq$ KKM 75)	20	100%
2	Belum Tuntas ($<$ KKM 75)	0	0%
3	Nilai Rata-rata Kelas	820	84,1

Tabel 4.3 Data Hasil Tes Daya Tahan Otot Siklus II

Berdasarkan tabel di atas, persentase ketuntasan siswa meningkat dari 40% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II, dengan nilai rata-rata kelas

meningkat dari 64,8 menjadi 84,1. Hasil ini telah melampaui indikator keberhasilan penelitian yang ditetapkan sebesar 80% siswa tuntas, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

d. Refleksi

Hasil refleksi pada siklus II menunjukkan bahwa penerapan metode sirkuit training dengan berbagai perbaikan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar daya tahan otot siswa kelas VIII. Peningkatan ini didukung oleh beberapa faktor, yaitu: Pemberian demonstrasi gerakan yang lebih jelas dan penggunaan task card membantu siswa memahami teknik gerakan dengan lebih baik. Penambahan durasi dan jumlah putaran latihan meningkatkan beban latihan (*training load*) sehingga berdampak pada peningkatan daya tahan otot. Pendampingan tutor sebaya dan sistem penghargaan kelompok meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Pengelolaan kelas yang lebih tertib mengurangi waktu terbuang selama pelaksanaan sirkuit training. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti dan guru kolaborator sepakat untuk menghentikan tindakan pada siklus II karena indikator keberhasilan penelitian telah tercapai.

B. Pembahasan

Perbandingan hasil belajar daya tahan otot siswa pada pra siklus, siklus I, dan siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tahap	Nilai Rata-rata	Jumlah Tuntas	Persentase Ketuntasan
Pra Siklus	52,3	4 dari 20	20%
Siklus I	64,8	8 dari 20	40%
Siklus II	84,1	20 dari 20	100%

Tabel 4.4 Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Daya Tahan Otot Antarsiklus

Data pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada setiap siklus, baik dari segi nilai rata-rata kelas maupun persentase ketuntasan belajar. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode sirkuit training secara bertahap dan disertai perbaikan pada setiap siklus mampu meningkatkan hasil belajar daya tahan otot siswa kelas VIII secara signifikan.