

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan melalui instrumen tes dan pengukuran pada setiap siklus dapat disajikan sebagai berikut.

Analisis Prosentase Ketuntasan Belajar

Siklus I

Hasil tes awal dari 20 siswa tidak ada yang berhasil meningkat atau masuk dalam norma tes kebugaran jasmani sehingga keadaan tersebut sama dengan belum mencapai ketuntasan belajar (65%). Jadi prosentase ketuntasan belajar pada tes awal adalah 0 %. Artinya, belum ada seorang pun siswa yang mencapai kebugaran pada tingkat baik, apa lagi abik sekali.

Siklus II

Hasil tes siklus pertama dari 20 siswa yang ada ternyata 6 siswa setelah mengikuti latihan sirkuit meningkat. Jadi prosentase ketuntasan belajar adalah 30 %.

Siklus III

Setelah mengikuti latihan sirkuit kemudian dilakukan tes kebugaran jasmani Indonesia, maka sebanyak 12 siswa dengan kategori Baik dan 2 orang dengan kategori Baik Sekali meningkat. Jadi prosentase ketuntasan belajar adalah 70% dan 10%. Dengan demikian, siswa yang mencapai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori Baik dan Baik Sekali sebanyak 14 orang dari jumlah siswa seluruhnya 20 orang.

Untuk lebih jelasnya dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Peningkatan Kebugaran Jasmani Tiap Siklus

No	Siklus	Jumlah Siswa	Prosentasi (%)
1	I	0	0
2	II	6	30
3	III	14	70

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran siswa setelah mengikuti berbagai latihan meningkat, sehingga bisa dikatakan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui latihan sirkuit lebih efektif dari pada latihan biasa atau latihan yang dilakukan secara konvensional. Artinya, bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diberikan secara terarah lebih menguntungkan atau berhasil adanya peningkatan kemampuan kebugaran siswa dari pada hanya dilakukan secara sederhana tanpa sentuhan atau pendekatan yang lebih kreatif.

Hasil tersebut sekaligus merupakan kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari setiap siklus yang telah diberikan latihan yang berbeda. Kriteria ketuntasan minimal (KKM) ini telah ditetapkan sebesar 65 % dari kemampuan belajar siswa

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil belajar gerak tolak peluru siswa dapat dicapai atau tuntas setelah mengikuti pembelajaran pada siklus III, karena sesuai angka ketuntasan yang telah ditetapkan sebesar 65 %.

B. Pembahasan

Dari Tabel 1 hasil penelitian setiap siklus di atas menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani para siswa setelah diberikan latihan kelincahan yang berupa latihan dalam beberapa pos. Hal ini menunjukkan bahwa guru memiliki kemampuan mengajar yang efektif, artinya untuk mengenali seorang guru yang baik, lewat sifat – sifat tertentu yang ia miliki, atau lewat prosedur-prosedur yang ia pergunakan di kelas (Popham dan Baker, 2005:7). Artinya, seorang guru dikatakan mengajar efektif manakala ia mampu mengajar dengan menggunakan media dan model pembelajaran yang sesuai dengan tingkat dan kemampuan anak. Lebih jauh Popham dan Baker mengatakan bahwa “efektivitas pengajaran itu seharusnya ditinjau dari hubungannya dengan guru tertentu yang mengajar kelompok siswa tertentu, di dalam situasi tertentu, dalam usahanya mencapai tujuan-tujuan instruksional tertentu”. Jadi, guru yang baik atau profesional itu mampu (1) memilih kegiatan instruksional yang kiranya membawa hasil, dan (2) menilai tepat tidaknya pilihannya itu, sehingga lambat laun ia dapat memperbaiki kualitas pengajarannya (Popham dan Baker, 2005:4).

Pada penelitian ini digunakan pedoman penilaian dari Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP). KTSP merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif dan prestasi. KTSP merupakan paradigma baru pengembangan kurikulum yang memberikan otonomi luas pada setiap satuan pendidikan dan melibatkan masyarakat dalam proses belajar mengajar disekolah. Dalam KTSP untuk SD kategori ketuntasan belajar siswa adalah yang mendapat nilai < 65 perlu

diperhatikan, sedangkan yang mendapat nilai 65 keatas telah memenuhi ketuntasan belajar siswa (Depdiknas, 2007).

Ketuntasan belajar adalah tingkat ketercapainya kompetensi setelah siswa mengikuti pembelajaran. Sedangkan ketuntasan dalam pembelajaran permainan bola kasti adalah kemampuan siswa dalam melakukan melempar, memukul dan menangkap, yang dicerminkan dengan bagaimana para siswa itu mampu melakukan gerakan tersebut yang diterapkan dalam suatu permainan.

Dari hasil observasi yang ditampilkan dalam tabel 1 menunjukkan bahwa pada siklus III hampir sebagian besar siswa yang mencapai tingkat kebugaran jasmani pada kategori “Baik” dan “Baik Sekali” atau lebih dari 65 % maka pelaksanaan penelitian untuk siklus berikutnya tidak dilakukan lagi karena sudah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hal ini sesuai pendapat Suhardjono (2006:58) bahwa “PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran” telah terbukti berhasil. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yakni Jika Latihan sirkuit diterapkan pada siswa kelas V SDN 1 Keputran Sukoharjo maka tingkat kebugaran Jasmani dapat ditingkatkan”. Karena itu, dengan terbuktinya hipotesis maka permasalahan atau rumusan masalah dalam penelitian ini pun telah terjawab, bahwa melalui latihan sirkuit pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tingkat kebugarannya dapat ditingkatkan.

Adanya perubahan secara fisiologis setelah latihan dikemukakan oleh Bowers dan Fox, 1992; 250, bahwa ada beberapa perubahan yang terjadi setelah latihan, terutama sekali setelah sesi latihan daya tahan :

- ~ Terjadinya konsentrasi mioglobin, yang berguna untuk mengirimkan (diffuse) oksigen (O₂) dari dinding sel (cell membrane) ke mitokondria.
- ~ Oksidasi karbohidrat dan lemak. Karena kemampuan aerobik pada otot rangka meningkat lebih besar yang disebabkan latihan daya tahan, maka kemampuan untuk mengkonsumsi oksigen dalam menggunakan karbohidrat dan lemak sebagai bahan bakar metabolisme ditingkatkan sehingga terjadi pengaruh pada serabut *fast twitch* (FT) maupun *slow twitch* (ST), yang ditandai dengan (a) meningkatnya jumlah dan ukuran mitokondria pada otot rangka, (b) suatu peningkatan pada aktivitas atau konsentrasi pada system enzimatis pada reaksi aerobik yang berlangsung di mitokondria. Melalui respek peningkatan jumlah dan ukuran mitokondria tadi

Berdasarkan pendapat ahli tersebut nyata sekali bahwa seseorang yang selalu latihan berulang-ulang dan dalam waktu yang cukup lama (daya tahan) akan menyebabkan terjadinya perubahan, yaitu konsentrasi mioglobin, yaitu otot yang mengikat oksigen akan semakin besar, sedangkan oksigen sendiri berguna untuk energi. Kemudian perubahan karbohidrat dan lemak yang berguna untuk bahan bakar metabolisme dalam rangka menyediakan energi bagi serabut otot fast twitch (FT), dalam kegiatan sehari-hari sangat diperlukan, terutama dalam menghadapi aktivitas belajar siswa di sekolah.

Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani siswa perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak terutama dari para guru, sebab dengan tngkt kebugaran baik maka siswa akan lebih mudah mengikuti dan partisipasi dalam pembelajaran. Hal ini sesuai pendapat ahli, yaitu: Hal yang sama diungkapkan oleh Adisapoetra, dkk (1999;4) :

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Agar kebugaran jasmani dapat terus dipertahankan maka diperlukan latihan yang teratur. Seperti pendapat Cooper (1983;22), yang mengatakan :
“Pengaruh latihan meningkatkan jumlah dan ukuran pembuluh-pembuluh darah yang menyalurkan darah ke seluruh jaringan tubuh, mengisi penuh seluruh jaringan tubuh dengan oksigen untuk pembentukan energi.”

Jadi, betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi semua siapa tak terkecuali bagi siswa dalam menghadapi pembelajaran. Karena itu, apapun aspek fisik yang dilatih akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan, demikian pula bila dilatih aspek kelincahan maka akan meningkatkan kebugaran jasmani.