



Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan Body Weight Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 14 Jakarta

Ayu Yuri Ramayanti¹, Slamet Sukriadi², Dwi Indra Kurniawan³

^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Received: 20 Maret 2025

Revised: 27 Maret 2025

Accepted: 04 April 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan otot perut pada siswa kelas X dengan menerapkan metode pembelajaran menggunakan latihan *Body Weight*. Metode yang digunakan adalah metode *action research* yang dilaksanakan di SMK NEGERI 14 JAKARTA pada periode April hingga Mei 2024. Dengan menggunakan teknik total sampling dengan sampel yang terdiri dari 30 perempuan dan 6 laki-laki. Penelitian dilakukan dalam 2 siklus dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes kebugaran jasmani baring duduk dan observasi. Analisis data menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan daya tahan otot perut, yang tercermin dalam presentase rata-rata skala. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan daya tahan otot perut pada siswa, di mana kategori “Baik Sekali” meningkat dari 0% menjadi 69,44%, kategori “Baik” menurun dari 44,44% menjadi 30,56%, kategori “Sedang” menurun dari 55,56% menjadi 0%. Hasil persentase pada siklus 2 pertemuan 3 telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian.

Keywords: Daya Tahan Otot Perut, Latihan, Body Weight

(*) Corresponding Author:

ayuyurii26@gmail.com,

slametsukriadi@unj.ac.id,

dwiindrakurniawan@unj.ac.id

How to Cite: Ramayanti, A., Sukriadi, S., & Kurniawan, D. (2025). Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan Body Weight Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4.B), 20-29. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10148>

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses untuk mewujudkan pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian seseorang, tetapi juga sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan oleh diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani yang biasa disebut dengan pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan salah satu jenis pendidikan yang berusaha menjadi sarana pengembangan sikap, pengetahuan, dan kemampuan. Salah satunya juga untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Menurut Putra & Kriswanto (2019) Bagi civitas akademika dalam menunjang proses pendidikan di sekolah khususnya peserta didik, kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi pertumbuhan dan tingkat kebugaran fisik anak selama masa remajanya.

Akan tetapi seiring berkembangnya teknologi yang semakin pesat, terdapat berbagai efek negatif terkait perkembangan teknologi salah satunya yaitu

kecanduan bermain *gadget*. Efek yang besar dalam penggunaan *gadget* yaitu anak menjadi individual, lebih banyak diam dan malas bergerak.

Pada usia remaja seharusnya anak mengalami peningkatan aktivitas fisik, Namun pada saat ini, kenyataannya anak-anak lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik dan kebanyakannya lebih memilih untuk menghabiskan bermain *gadget* dengan durasi waktu yang cukup lama. Banyaknya perubahan gaya hidup saat ini yang terjadi akibat kemajuan teknologi dapat membatasi pergerakan seseorang. Sehingga seseorang butuh alasan khusus untuk bergerak.

Padatnya rutinitas yang dimiliki membuat seseorang hampir tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Jika dilihat aktivitas remaja sekolah dari pagi sampai sore dan malam menuntaskan tugas yang hanya memiliki waktu pada hari Sabtu atau Minggu. Hal ini dapat menyita waktu tanpa disadari ditambah segala aktivitas yang telah dipermudah oleh *gadget* dapat membuat seseorang lupa untuk tetap bergerak. Sehingga hal ini sangat berdampak sekali terhadap penurunan aktivitas fisik seseorang yang dapat memicu dampak negatif bagi kesehatan.

World Health Organization (WHO) menyarankan bahwa aktivitas fisik pada anak usia remaja dengan rentang umur 13-19 tahun dilakukan dengan durasi minimal 60 menit/hari aktivitas fisik tersebut intensitasnya sedang hingga berat. Secara global pada tahun 2016, lebih dari 80% remaja sekolah berusia 11-19 tahun tidak memenuhi ketentuan untuk tingkat aktivitas fisik harian, sehingga dapat mengorbankan kesehatan mereka saat ini dan dimasa depan. Di Indonesia sendiri terdapat 33,5% usia ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik yang minim, yaitu sekitar (>150 menit/minggu). Sedangkan sebanyak 37,5% remaja berusia ≥ 10 tahun di Jawa Barat juga melakukan aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes, 2018).

Ketika aktivitas fisik dilakukan secara rutin dan teratur, maka dapat mencegah atau menurunkan berbagai risiko penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan sebagainya. Tetapi pada umumnya masih banyak sekolah yang tidak memanfaatkan dengan baik kebugaran jasmani di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya banyak peserta didik yang mendapat nilai di bawah rata-rata pada tes kebugaran jasmani pada saat kegiatan P5 yang diadakan di sekolah, hal ini sangat terlihat dalam hasil dari tes TKJI berupa tahanan otot perut.

Untuk mencegah masalah serupa muncul di masa depan, solusi untuk masalah yang disebutkan di atas harus ditemukan. Perlu diberikannya motivasi dan minat dalam aktivitas fisik yang dikemas dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan tugas-tugas lainnya. Berolahraga adalah salah satu jenis latihan fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Peneliti akan membahas pentingnya aktivitas fisik bagi siswa sekolah menengah kejuruan berdasarkan target populasi penelitian yang akan diteliti, yang terdiri dari siswa kelas X. Siswa sekolah menengah atas atau mereka yang berusia antara 16-19 tahun adalah target *audiens* untuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA. Diantara manfaat lainnya, menurut H. Y. S. S. Giriwijoyo (Bernhardin, 2021) kebugaran jasmani penting dilakukan pada anak usia sekolah karena dapat

meningkatkan kemampuan mereka dalam menggunakan organ tubuh, perkembangan sosial dan emosional, sportivitas, dan semangat kompetitif.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat melakukan proses belajar mengajar dan kegiatan P5 di SMK Negeri 14 Jakarta. Hal ini sangat yaitu terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan dampak kurangnya gerak aktivitas. Sehingga menyebabkan timbul berbagai masalah kesehatan yang berdampak pada perubahan penguluran otot perut. Dengan demikian menimbulkan kelemahan pada otot *Abdomen* antara lain: *Linea Alba*, *Internal Oblique*, *Eksternal Oblique*, *Rectus Abdominis*, dan *Fascia*. Peneliti berencana untuk melakukan penelitian pada bidang kebugaran jasmani yang diarahkan pada komponen daya tahan otot perut.

Dalam hal untuk meningkatkan daya tahan otot perut perlu yang namanya latihan beban. Latihan beban merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (*Body Weight*).

Solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti ingin menggunakan latihan *Body Weight* untuk meningkatkan daya tahan otot perut. Harapannya latihan *Body Weight* ini memberikan beberapa kemudahan dalam proses pembelajaran, diantaranya: bebannya menggunakan berat badan sendiri, lebih membakar banyak kalori, tubuh lebih aktif, dan resiko cedera lebih rendah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian dalam format penelitian *action research* yang akan peneliti beri judul “Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan *Body Weight* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 14 Jakarta.”

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah merupakan Penelitian Tindakan yang berorientasi untuk mengetahui peningkatan daya tahan otot perut melalui Latihan *Body Weight* pada siswa kelas X SMK Negeri 14 Jakarta. Dalam melaksanakan penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Metode total sampling ini merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya (Sugiyono, 2020). Oleh karena itu sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang siswa kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta. Prosedur Penelitian Tindakan yang digunakan adalah model Kemmis dan McTaggart yang berupa tahapan-tahapan yang terdiri dari: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan ini terdiri dari Tes dan Observasi. Tes diperlukan untuk mendapatkan data tentang kemampuan siswa dalam melakukan Daya Tahan Otot Perut Baring Duduk (*Sit Up*). Observasi dipergunakan sebagai pengamatan selama kegiatan belajar mengajar pada saat menerapkan latihan *Body Weight*. Pengujian validasi instrumen menggunakan *expert judgment* (pendapat ahli). Dalam hal ini *expert judgment* dilakukan oleh tiga ahli dalam penelitian tersebut yaitu Eko Prabowo, M. Pd (Dosen Ahli Kebugaran

Jasmani), Dr. Iwan Setiawan., M.Pd (Dosen Ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani) dan Drs. Rukmantara, M.Pd (Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK Negeri 14 Jakarta tahun 2024/2025). *Expert judgment* merupakan validasi yang mengandalkan pendapat ahli sebelum instrumen tersebut digunakan dalam penelitian yang bersifat sahih dan valid. Untuk validitas atau keabsahan data merupakan kebenaran dari proses penelitian. Validasi data dipertanggung jawabkan dan dapat dijadikan sebagai dasar yang kuat dalam menarik kesimpulan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian initalah melalui uji coba dengan tujuan untuk menyeleksi butir-butir valid, handal, dan komunikatif. Strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan validitas salah satunya adalah *triangulation* (triangulasi). Menurut Sugiyono triangulasi diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Berdasarkan teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes, observasi, dan dokumentasi. Dengan demikian untuk menguji validitas data dengan triangulasi dilakukan dengan mengecek data yang sama sebelum dan sesudah diberikantindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Kondisi Awal

Berikut deskripsi data yang diperoleh dari gambaran kondisi awal, sebelum menggunakan latihan *Body Weight* yang dilaksanakan pada pembelajaran PJOK. Data ini diperoleh dari hasil observasi lapangan saat melaksanakan Tes Awal (*Pre-Test*) DayaTahan Otot Perut. Data ini berguna untuk mengetahui kondisi awal mengenai kebugaran otot perut yang dimiliki siswa, dan untuk membantu peneliti mengetahui ada tidaknya peningkatan daya tahan otot perut dari kondisi awal, siklus 1, hingga siklus 2. Rata-rata hasil *Sit-Up Test* pada kondisi awal adalah 20,64. Dan jika dilihat dari jumlah keseluruhan siswa kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta dari 36 siswa, 55,5% memiliki nilai hasil *Sit-Up Test* pada kondisi awal yang berada di bawah kriteria minimal yaitu 4. Sehingga dapat diketahui bahwa hasil rata-rata hasil *Sit-Up Test* tergolong dalam kriteria sedang.

Dengan hasil tersebut, peneliti menyusun tindakan penelitian untuk meningkatkan daya tahan otot perut pada siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta secara optimal, dengan melakukan latihan *Body Weight*. Pelaksanaan tindakanpenelitian tersebut akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dimana untuk setiap siklus terdiridari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

B. Siklus 1

Untuk meningkatkan daya tahan otot perut dengan hasil *Sit-Up Test* pada siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta, maka *treatment* yang diberikan pada siklus 1 adalah dengan latihan *Body Weight* yang dapat mendatangkan ketertarikan, kemudahan sehingga meminimalisir kebosanan, dan rasa senang akan muncul pada peserta didik. Adapun pelaksanaan pembelajaran siklus 1 dalam penelitian ini terdiri dari 3 pertemuan, Dimana waktu pelaksanaan untuk setiap pertemuannya adalah 3 x 30 menit.

1) Perencanaan Siklus 1

Kegiatan perencanaan siklus 1 diawali dengan melakukan observasi untuk kelas yang akan diberikan tindakan, waktu tindakan, mengetahui atau mendapatkan data- data yang diperlukan peneliti, serta perencanaan tindakan yaitu materi

pembelajaran dan penerapan variasi pembelajaran yang digunakan. Dari hasil observasi ditentukan bahwa pelaksanaan tindakan siklus 1 diadakan selama 3 kali pertemuan, pada hari senin, rabu dan jumat tanggal 22, 24, dan 26 April 2024. Adapun kelas yang akan diberikan tindakan adalah kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta.

2) Pelaksanaan Siklus 1

Pertemuan siklus 1, materi yang akan diberikan adalah penguatan otot perut dengan variasi latihan *Body Weight* yang dikemas dalam *circuit training* dengan beberapa latihan. Kemudian peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk mengisi setiap pos. Kegiatan awal pertemuan siklus 1 diawali dengan kegiatan persiapan. Disini peneliti menyiapkan peralatan seperti matras, dan *cone* untuk alasiswa dan sebagai penanda di setiap pos. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pendahuluan 15 menit. Dari jumlah siswa sebanyak 36 siswa, seluruh siswa hadir tepat waktu dan dapat mengikuti pembelajaran. Selanjutnya peneliti melakukan apersepsi, peneliti sedikit memberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan yaitu mengenai latihan *Body Weight* otot perut yang dilakukan secara perorangan namun dilaksanakan berkelompok.

Pada saat apersepsi, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan tentang latihan *Body Weight*. Kemudian peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa agar semangat untuk mengikuti proses pembelajaran. Kegiatan pendahuluan diakhiri dengan melakukan pemanasan. Pemanasan dipimpin oleh satu orang siswa dengan gerakan statis dan dinamis. Kemudian memasuki kegiatan inti selama 60 menit. Pertama-tama peneliti membagi siswa menjadi 2 kloter bagian. Kemudian 1 kloter pertama dibagi lagi menjadi 4 kelompok yang berisikan 4-5 orang. Setelah itu masing-masing kelompok menempati pos-pos yang telah disediakan. Kemudian melakukan kegiatan pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model komando yaitu peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan Gerakan-gerakan latihan *Body Weight* di setiap pos. Latihan ini menggunakan metode latihan *circuit training* dengan perputaran waktu melakukan 1 menit dan rest 1 menit sampai semua menempati pos terakhir, kemudian dilanjutkan dengan kloter kedua yang melakukan dan kloter 1 istirahat menunggu, kegiatan ini dilakukan selama 3 set. Siswa melaksanakan instruksi sesuai yang diinginkan peneliti. Siswa yang belum mampu melaksanakan tugasnya diberi kesempatan untuk memperbaiki gerakan pada saat istirahat menunggu. Siswa yang sudah baik dalam melakukan Gerakan-gerakan *Body Weight* diberi kesempatan untuk meningkatkan kemampuannya dalam kegiatan tes ahir baring duduk (*sit-up*) pada waktu yang telah ditentukan. Diakhir pertemuan siklus 1 siswa melakukan tes TKJI baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik. Pertemuan siklus 1 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, dan evaluasi umum terhadap proses dan hasil tes kebugaran otot perut pada siswa.

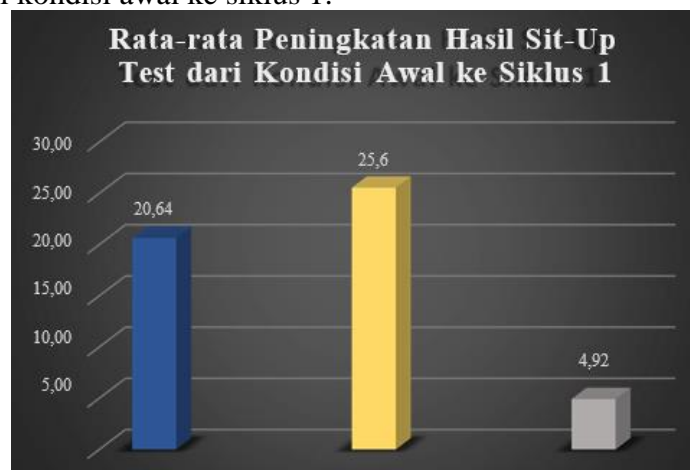
3) Observasi Siklus 1

Observasi tindakan siklus 1 dilakukan selama tindakan siklus 1 berlangsung yaitu 3 pertemuan. Diperoleh hasil observasi antara lain: siswa cukup memiliki antusias dalam melakukan latihan *Body Weight*, dan siswa semangat (tidak merasa bosan) dalam mengikuti pertemuan dalam pembelajaran siklus 1 materi kebugaran otot perut melalui latihan *Body Weight*. Adapun interpretasi pelaksanaan tindakan siklus 1 yakni: (1) Peneliti melaksanakan tes sebagai acuan untuk membandingkan

hasil kondisi awal dengan hasil kondisi siklus 1. (2) peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran. (3) Peneliti mengamati proses pembelajaran pada materi kebugaran jasmani daya tahan otot perut melalui latihan *Body Weight* pada siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta.

4) Deskripsi Data Hasil Tes Pada Siklus 1

Berikut tabel deskripsi data hasil tes baring duduk (*Sit-Up*) 60 detik dalam siklus 1 dan kriteria minimal hasil *Sit-Up* siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta. Diagram peningkatan hasil *Sit-Up Test* siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta dari kondisi awal ke siklus 1:



Gambar 1. Diagram Peningkatan Hasil *Sit-Up Test* dari Kondisi Awal ke Siklus 1

Dari gambar 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah diberi tindakan latihan *Body Weight* otot perut, rata-rata hasil *Sit-Up Test* siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta meningkat 4,92% dari kondisi awal. Jumlah siswa yang memiliki nilai Kriteria Minimal (Baik) dari kondisi awal ke siklus 1 juga mengalami peningkatan sebanyak 26 siswa (72,22%) yang memiliki nilai Kriteria Minimal (4) dari jumlah total 36 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil *Sit-Up Test* pada siswa dalam Tes Daya Tahan pada siklus 1. Akan tetapi peningkatan tersebut belum optimal karena belum memenuhi target yang diharapkan oleh peneliti yaitu 100% siswa beradadi kategori Baik. Oleh karena itu, keberhasilan yang tertunda akan ditingkatkan di siklus 2.

5) Analisis dan Refleksi Pembelajaran siklus 1

Hambatan atau kendala yang ditemukan dalam proses meningkatkan daya tahan otot ini antara lain: (1) ada beberapa siswa yang masih kesulitan dalam menerapkan latihan *Body Weight* otot perut. (2) beberapa siswa masih ada yang bercanda saat pembelajaran berlangsung, sehingga kurang konsentrasi dalam menyimak dan melakukan pembelajaran.

Untuk mengurangi hambatan-hambatan tersebut peneliti melakukan analisis dan refleksi yaitu: (1) Menyampaikan penjelasan dan mempraktikkan dengan perlahandan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, siswa diharapkan lebih mengerti dan dapat menerapkan gerakan latihan *Body Weight* dengan baik. (2) peneliti lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga dapat menguasai kelas dengan baik. (3) peneliti lebih banyak memberikan pengarahan secara individu

terhadap siswa.

Siklus 2

1) Perencanaan Siklus 2

Dari hasil refleksi siklus 1, diketahui bahwa beberapa siswa masih kesulitan dalam menerapkan latihan *Body Weight* otot perut dengan baik dan benar, siswa masih tidak serius dalam melaksanakan pembelajaran, sehingga aplikasi tujuan pelaksanaan meningkatkan daya tahan otot perut dengan metode latihan *Body Weight* belum secara optimal terpenuhi. Oleh karena itu pada siklus 2 ini lebih ditekankan pada hal tersebut supaya penerapan latihan *Body Weight* yang dilaksanakan lebih bermanfaat di siklus 2 ini, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai target dengan hasil pembelajaran yang optimal. Peneliti merencanakan untuk mengulang materi pada siklus 1 yang diperlukan untuk membenahi kekurangan pada siklus 1 seperti kembali memberikan pengertian atau pembelajaran tentang daya tahan otot perut lalu memberikan *treatment* latihan *Body Weight*. Pada siklus 2 ini dilakukan dalam 3 pertemuan yaitu pada Senin, Rabu dan Jumat tanggal 6, 8 dan 10 Mei 2024. Karena untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diperlukan latihan minimal 3-4 kali setiap minggu. Pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga mengulang kembali materi-materi gerakan *Body Weight* dan pemfokusan untuk membenahi kesalahan yang terjadi pada siklus 1.

2) Pelaksanaan Siklus 2

Kegiatan awal siswa diberikan pengertian / pembelajaran kembali tentang latihan *Body Weight*. Kemudian peneliti membagi siswa menjadi 2 kloter. Kemudian 1 kloter pertama dibagi lagi menjadi 4 kelompok yang berisikan 4-5 orang. Setelah itu masing-masing kelompok menempati pos-pos yang telah disediakan. Peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan-gerakan latihan *Body Weight* disetiap pos. Latihan ini menggunakan metode latihan *circuit training* dengan perputaran waktu melakukan 1 menit dan *rest* 1 menit sampai semua menempati pos terakhir, kemudian dilanjutkan dengan kloter kedua yang melakukan dan kloter 1 istirahat menunggu, kegiatan ini dilakukan selama 3 set. Pada kegiatan ini siswa melaksanakan sesuai dengan intruksi yang diberikan. Diakhir pertemuan siklus 2 siswa melakukan tes TKJI baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik untuk mengetahui perkembangan selama tindakan dalam siklus 2 ini. Pertemuan siklus 2 diakhiri dengan kegiatan penutup yaitu pendinginan, dan evaluasi umum terhadap proses dan hasil tes kebugaran otot perut pada siswa.

3) Observasi Siklus 2

Peneliti melakukan observasi pada siklus 2 yakni: (1) peneliti mengamati proses pembelajaran dengan lebih fokus dan melakukan observasi lebih luas. (2) peneliti memberikan motivasi semangat lebih kepada siswa.

4) Deskripsi Data Hasil Tes Pada Siklus 2

Rata-rata hasil *Sit-Up Test* siswa/i kelas X AKL1 SMK Negeri 14 Jakarta pembelajaran kebugaran otot perut menggunakan latihan *Body Weight* naik menjadi 31,6 yang pada siklus 1 rata-ratanya 25,6. Peningkatan yang terjadi sekitar 6,1% jika dilihat dari banyaknya siswa yang mendapat kategori baik atau Kriteria Minimal (4), sebesar 30,56% (11 siswa) dan 69,44% (25 siswa) mendapat nilai di atas Kriteria Minimal (4) yaitu nilai (5) dengan kategori Baik Sekali.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi pengulangan tindakan pada siklus 2 dengan melalui latihan *Body Weight* dengan kegiatan meningkatkan daya

tahan otot perut secara bersama-sama dengan posisi individu di dalam sebuah kelompok dengan jumlah yang telah ditentukan dapat meningkatkan hasil *Sit-Up Test* dengan hasil signifikan dan optimal.

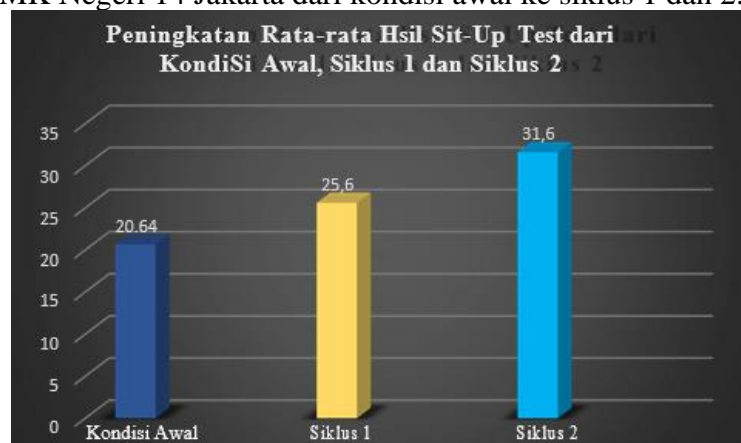
Berikut diagram peningkatan rata-rata hasil *Sit-Up Test* siswa kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta:



Gambar 2. Diagram Peningkatan Hasil *Sit-Up Test* dari siklus 1 ke Siklus 2

Rata-rata hasil *Sit-Up Test* Dari kondisi awal sampai dengan siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 10,96. Dimana kondisi awal rata-rata hanya 20,64, sedangkan setelah diberi tindakan pendekatan dengan latihan *Body Weight* pada siklus 1 dan 2 rata-rata siswa pada siklus 2 meningkat menjadi 31,6. Dari data hasil tes daya tahan otot perut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan terhadap hasil *Sit-Up Test* dengan jumlah 69,44% (25 siswa) mendapat nilai Kriteria Baik Sekali dengan nilai (5) dan 30,56% (11 siswa) mendapat nilai Kriteria Sedang dengan nilai (4). Secara keseluruhan dengan perolehan nilai tersebut 36 siswa dinyatakan tuntas, karena tidak ada yang mendapatkan nilai dibawah Kriteria Minimal (4) di bawah Baik.

Berikut diagram perbandingan peningkatan hasil *Sit-Up Test* siswa/i kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta dari kondisi awal ke siklus 1 dan 2.



Gambar 3. Diagram Peningkatan Hasil *Sit-Up Test* dari Kondisi Awal ke Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi selama pelaksanaan siklus 2 berlangsung, hasil pekerjaan siswa telah memenuhi target dengan capaian berhasil atau tuntas sesuai dengan target pencapaian yang diharapkan yaitu seluruh siswa memiliki nilai dengan Kriteria Minimal (4) di kategori Baik. Kondisi awal dengan

kategori Baik Sekali (Tuntas) Tidak Ada (0%), kategori Baik (Tuntas) sebanyak 16 siswa (44,44%), kategori Sedang (Tidak Tuntas) sebanyak 20 siswa (55,56%), kategori Kurang (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%), dan kategori Kurang Sekali (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%).

Siklus 1 dengan kategori Baik Sekali(Tuntas) Tidak Ada (0%), kategori Baik (Tuntas) sebanyak 26 siswa (72,22%), kategori Sedang (Tidak Tuntas) sebanyak 10 siswa (27,78%), kategori Kurang (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%), dan kategori Kurang Sekali (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%).

Siklus 2 dengan kategori Baik Sekali(Tuntas) sebanyak 25 siswa (69,44%), kategori Baik (Tuntas) sebanyak 11 siswa (30,56%), kategori Sedang (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%), kategori Kurang (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%), dan kategori Kurang Sekali (Tidak Tuntas) Tidak Ada (0%). Presentase frekuensi peningkatan Hasil *Sit-Up Test* dari Kondisi Awal, Siklus 1 dan Siklus 2.

Tabel 1. Presentasi Frekuensi Peningkatan Kondisi Awal, Siklus 1, dan Siklus 2

Kondisi	Rentang Nilai		Nilai	Keterangan	Kriteria	Frekuensi	Presentase
	Putra	Putri					
Kondisi Awal	41>	29>	5	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
	30 - 40	20 - 28	4	Baik	Tuntas	16	44,44%
	21 - 29	10 - 19	3	Sedang	Tidak Tuntas	20	55,56%
	10 - 20	3 - 9	2	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
	0 - 9	0 - 2	1	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Siklus 1	41>	29>	5	Baik Sekali	Tuntas	0	0%
	30 - 40	20 - 28	4	Baik	Tuntas	26	72,22%
	21 - 29	10 - 19	3	Sedang	Tidak Tuntas	10	27,78%
	10 - 20	3 - 9	2	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
	0 - 9	0 - 2	1	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%
Siklus 2	41>	29>	5	Baik Sekali	Tuntas	25	69,44%
	30 - 40	20 - 28	4	Baik	Tuntas	11	30,56%
	21 - 29	10 - 19	3	Sedang	Tidak Tuntas	0	0%
	10 - 20	3 - 9	2	Kurang	Tidak Tuntas	0	0%
	0 - 9	0 - 2	1	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	0	0%

KESIMPULAN

Peningkatan tes daya tahan otot perut berupa hasil *Sit-Up Test* pada siswa kelas X AKL 1 SMK Negeri 14 Jakarta Tahun Ajaran 2023-2024 terlihat signifikan setelah evaluasi pada tahap awal, siklus 1, dan siklus 2. Dimana sebelum dilakukan

tindakan kondisi awal rata-rata hanya 20,64, sedangkan setelah diberi tindakan pendekatan dengan latihan *Body Weight* pada siklus 1 dan 2 rata-rata siswa pada siklus 2 meningkat menjadi 31,6. Hal ini terbukti bahwa latihan *Body Weight* mampu meningkatkan pencapaian pembelajaran secara bertahap di setiap siklus.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(10).
- Riskesdas, T. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018*. Kemenkes RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.