

**PENERAPAN PERMAINAN *ONE, TWO, THREE STEP* UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI KAKI PADA
WANITA USIA 20- 40 TAHUN (DEWASA MUDA) DI GYM
JURANGMANGU TANGERANG SELATAN**

Dwiky Putra Darmawan¹, Nofi Marlina Siregar², Marlinda Budiningsih³

¹Fakultas Ilmu Olahraga, ²Universitas Negeri Jakarta

e-mail : Dwikyputradarmawan@gmail.com, Nofiims@unj.ac.id

Received: 19/04/2022 **Revised:** 30/05/2022 **Accepted:** 30/05/2022

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan permainan *one two three step* untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki terhadap wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym Jurang Mangu, Rumusan masalah dalam Penelitian ini adalah bagaimana penerapan permainan *one, two, three step* meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki pada wanita usia 20-40 tahun. Metode pengumpulan data pada skripsi ini yang dipakai adalah metodologi *action research*, yaitu pada pelaksanaannya dilakukan sebanyak dua siklus, pengambilan data peserta dimulai dari tes awal, tes siklus I, dan tes siklus II, dari setiap siklus yang dilakukan oleh member fitness wanita, dihitung peningkatan repetisi yang dilakukan sampai memenuhi target yang ingin dicapai.

Berdasarkan hasil Penelitian Penerapan Permainan *one, two, three step* ini terdapat adanya peningkatan kekuatan otot tungkai kaki member fitness wanita Gin Gym, mulai dari tes awal dengan hasil presentase 40% Kurang, 40% Cukup, 20% Baik, lalu dilaksanakannya siklus I dengan hasil presentase 0% Kurang, 50% Cukup, 50% Baik, dilanjutkan siklus II dikarenakan pada siklus I belum memenuhi target yang dicapai, hasil presentase siklus II, 0% Kurang, 0% Cukup, 100% Baik.

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan *one, two three step* ini layak diterapkan pada wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym Jurang Mangu, Tangerang Selatan. Hasil akhir dari penerapan permainan *one, two, three step* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki pada wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym.

Kata kunci : Permainan, Kekuatan Otot, wanita Usia (20-40 Tahun)

PENDAHULUAN

Fitness atau latihan angkat beban adalah kegiatan olahraga untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tubuh dan meningkatkan kekuatan tulang. Baechle and Groves mengemukakan bahwa *weight training* (latihan beban) adalah latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan atau tahanan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran. Manfaat lain dari kegiatan *fitness* atau angkat beban yang bisa kita dapatkan adalah menjaga berat badan tetap ideal, meningkatkan stamina dan membentuk tubuh.

Fitness mampu membuat seseorang menjadi lebih bugar dan percaya diri, *fitness* adalah aktivitas fisik dengan tingkatan tertentu yang diterapkan pada tubuh dapat menyebabkan kelelahan, berjalannya waktu serta berkembangnya ilmu dan teknologi kegiatan *Fitness* di *gym* sangat bervariasi dengan alat-alat yang bagus dan modern, alat yang sesuai dengan sport science menjadikan para pelaku kegiatan angkat beban ini menjadi lebih mudah saat latihan dan tidak membosankan. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga" *Fitness* ini dapat mendapatkan hasil serta manfaat yang besar tatkala menjalankan tiga komponen secara baik dan teratur, tiga komponen tersebut adalah olahraga rutin, pemenuhan nutrisi secara tepat, dan istirahat yang cukup. Dewasa kegiatan *Fitness* menjadi kebiasaan atau *Lifestyle*. Berlatih di *gym* merupakan kegiatan positif dan banyak manfaat seseorang yang berlatih di *gym* mulai dari kategori usia remaja, dewasa atau pun lanjut usia, mereka merasakan efek positifnya badan menjadi bugar penuh semangat dan percaya diri.

Kegiatan *Fitness* untuk wanita sangatlah penting disebabkan wanita mempunyai resiko pelepasan sendi lebih

cepat di bandingkan pria, sehingga dampaknya banyak wanita terkena penyakit sendi pada lutut yang disebut pengapuran itu sangatlah besar, faktor gaya hidup dan faktor usia yang

menyebabkan wanita mengalami penurunan metabolisme dan mudah terserangnya penyakit pengapuran lutut,

pada usia menjadikan tubuhnya menjadi ideal dengan berat badan yang ideal, saya ingin melakukan penelitian dengan memadukan latihan kaki di *Fitness* dengan permainan-permainan yang menyenangkan agar mereka semangat, termotivasi dan mendapatkan bagian tubuh yang ideal. Banyak wanita sudah mengikuti kegiatan *Fitness* ini baik yang masih baru maupun yang sudah lama, mereka tidak percaya diri dengan badan bagian *lower* (bawah) mereka kurang ideal, yaitu bagian paha terutama, bokong dan betis, mereka menyadari kalo bagian tersebut kurang dan mereka berharap memiliki bentuk yang ideal di bagian bawah menurut Moch Sajoto dalam jurnal cerdas sifa, shabib saleh, "dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut yaitu kaki, tetapi mereka sangat malas melakukan latihan seperti *squat*, *deadlit*, *lunges*, *squat jump* dan latihan kaki lainnya. Dengan adanya masalah dari para member khususnya wanita 20-40 tahun dan fakta di lapangan saya ingin mencoba konsep permainan digabungkan dengan latihan *Fitness* bagian otot kaki, tujuannya agar mereka dapat melakukan hal tersebut dengan fun tapi tidak melupakan tujuan utamanya yaitu

meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki.

1. Konsep Permainan

Permainan adalah kegiatan yang dilakukan dalam waktu luang dengan tujuan mendapatkan kesenangan diri untuk menghilangkan rasa kebosanan dan kejenuhan, biasanya permainan dilakukan secara sendiri maupun berkelompok. Permainan bisa dilakukan dimana saja tanpa mengenal *gender* dan usia baik anak-anak hingga lansia, dan dapat dilakukan di *Indoor* maupun *outdoor*.

Dalam setiap diri manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa terdapat hasrat untuk bermain . seperti halnya kebutuhan bersosialisasi dan berkelompok, bermain merupakan hasrat yang mendasar pada diri manusia

Permainan sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke arah rekreasi. Melakukannya dalam hati tanpa paksaan untuk mendapatkan tujuan yang sama yaitu unsur kesenangan, aktivitas fisik dalam permainan rekreasi bisa berupa permainan tradisional maupun permainan modifikasi olahraga.

Dalam buku Adji Purnomo Sunyo menjelaskan bahwa “permainan adalah salah satu bentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan Yang artinya bahwa ketika pelaku bermain dan melakukan sebuah permainan dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri tanpa paksaan dari orang lain dan untuk mendapatkan unsur kesenangan. Menurut George Prasetya bermain merupakan salah satu pengalaman belajar yang sangat berharga dalam semua aspek kecakapan

Permainan adalah sebuah aktifitas rekreasi yang dilakukan dengan beraktifitas fisik menggunakan otot besar maupun menggunakan taktik dan kecerdasan. Yang bisa dilakukan secara sendiri berupa bermain video game, maupun berkelompok dengan aktifitas fisik yang menggunakan otot- otot besar seperti berlari, melompat,

menendang, melempar dll dengan tujuan yang sama dan mendapatkan manfaat yang bagus baik manfaat secara fisik maupun emosional.

Permainan adalah medium yang sangat tepat untuk perkembangan social dan moral anak karena anak harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama Menurut Huizinga dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah tindakan atau kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu melakukan permainan dilakukan secara suka rela yang dilakukan di sela-sela waktu kosong, dilakukan secara sendiri ataupun berkelompok, dengan aturan-aturan yang tidak baku, yang mengarah kesenangan. Menurut Fathuk Bab Abdul Halim Sayyid dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah sarana untuk belajar mengembangkan akal dan fisik secara bersamaan kesimpulan dari para ahli diatas tentang permainan adalah sebuah kegiatan yang memiliki unsur rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, untuk mengisi waktu luang, baik dilakukan menggunakan fisik yaitu menggunakan otot-otot besar dan menggabungkan unsur olahraga modifikasi mempunyai peraturan sendiri yang telah disepakati oleh para pemain permainan dilakukan tanpa adanya paksaan dari siapapun melainkan dilakukan dari dalam hati, permainan kelompok dibutuhkan partisipasi dua orang atau lebih dan ketika melakukannya bersama-sama maka kesenangan yang didapat dan juga membuat hal-hal positif dalam diri seseorang.

Bermain juga dapat digunakan dikombinasikan dengan latihan, agar latihan lebih bervariasi menghilangkan unsur jenuh dan bosan dan membuat latihan lebih semangat. karena melalui permainan atau bermain dapat mengeksplor diri untuk melakukan aktivitas fisik tanpa meninggalkan inti dan tujuan dalam berlatih.

2. Kekuatan Otot Tungkai Kaki

Kekuatan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak serta aktivitas manusia. Kekuatan juga disebut kemampuan tubuh seseorang yang bereaksi menggunakan otot untuk bekerja baik gerakan menahan, “menurut Hamdisyah Noer kekuatan (Strength) adalah kemampuan otot-otot atau kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Adapun gerakan latihan beban, gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan kekuatan diantaranya adalah, *pushup*, *pullup*, *situp*, dan *squat*. Gerakan tersebut berkaitan sekali dengan tahanan atau beban. Sehingga dengan dilakukannya gerakan tersebut secara berulang-ulang dengan beban yang disesuaikan maka akan melatih kekuatan otot.

Tudor O Bumpa mengatakan dalam bukunya Kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) atau (*rotational force*) yang dihasilkan otot-otot atau sekelompok otot. Selain itu kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan system neuromuscular menghasilkan gaya tahanan eksterna. Oleh sebab dalam latihan kekuatan tubuh harus bisa menahan beban yang terdapat dari diri sendiri maupun dari luar diri sendiri (memakai alat).

Kuatnya otot sangat terkait dengan *performance* seseorang terutama khususnya seorang atlet dimana seorang atlet harus memiliki kekuatan otot dibagian tertentu, misalnya atlet sepakbola dia harus mempunyai kekuatan kaki yang lebih agar menunjang mereka saat melakukan pertandingan karena otot yang paling dominan yang dipakai adalah otot kaki. Kekuatan didefinisikan sebagai suatu *neuromuscular* untuk mengatasi beban dari luar maupun beban dari dalam

Kekuatan juga disebutkan sebagai kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot menggerakkan tenaga (*force*) untuk melawan sebuah tahanan.

Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Pate menyatakan bahwa kekuatan diartikan sebagai tenaga yang dipakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. menurut Harsono kekuatan adalah energy untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan atau tension.

Kekuatan adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot. “Menurut Thomas menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris, dan eksentris”

Jadi kesimpulan dari para ahli diatas tentang Kekuatan adalah kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot .

Latihan-latihan kekuatan dapat di kelompokkan dalam dua kategori besar seperti dibawah ini :

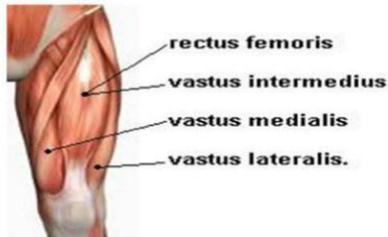
1. Latihan kekuatan dengan berat badan sendiri sebagai beban latihan.
2. 2. Latihan dengan menggunakan peralatan atau teman sendiri sebagai beban Latihan

Otot tungkai kaki adalah otot bagian *lower body* dimana bagian inilah yang menunjang pergerakan badan manusia, baik itu gerakan berjalan, berlalri, maupun melompat, Ahmad sofian berpendapat dalam bukunya. Otot yang melekat pada bagian tungkai terbagi menjadi tiga bagian yaitu pangkal paha, tungkai atas, otot tungkai bawah dan otot kaki, keempat otot tersebut merupakan bagian-bagian yang membentuk otot tungkai secara keseluruhan. Otot sebagai unsur aktif yang melekat pada tungkai terbagi menjadi tiga bagian otot besar berikut bagiannya.

Dalam penelitian ini pembahasan mengenai otot kaki terfokus pada tiga otot besar bagian kaki yaitu otot paha

depan, otot paha belakang (hamstring) dan otot betis.

1. Otot paha depan (Quadtriceps)



Gambar 2.7 Otot Paha Depan

Sumber:

<http://fandom.id/analisis/fisio/mengenal-cedera-yang-dialami-cristiano-ronaldo/attachment/gambar4/>

Otot Quadtriceps terdiri dari empat bagian otot yaitu

- 1) Rectus Femoris
- 2) Vastus Intermedius
- 3) Vastus Medialis
- 4) Vastus Laterialis

2. Otot paha belakang (Hamstring)



Gambar 2.8 Otot Paha Belakang

Sumber:

<https://gymkublog.wordpress.com/2016/03/09/4-latihan-untuk-membentuk-otot-hemstring/>

Otot Hamstring terdiri dari Tiga bagian otot yaitu

- 1) Bicep Femoris
- 2) Semitendinosus
- 3) Semimembraosus

3. Otot betis (Gastrocnemius)



Gambar 2.9 Otot Betis

Sumber:

<https://www.yhschurch.com/yuk-pahat-otot-betis-untuk-tingkatkan-penampilan/>

Otot *Gastrocnemius* terdiri dari 1 bagian otot, yaitu *Gastrocnemius* dan *soleus*.

3. Usia 20-40 Tahun

1. Teori Dewasa Muda

Secara etimologis, istilah dewasa berkaitan erat dengan istilah “*adult*” yang berasal dari kata kerja bahasa latin, seperti halnya istilah “*adolescens-adolescere*” yang berarti tumbuh menjadi kedewasaan. Akhir masa remaja atau disebut dengan masa *adolescence* yaitu ketika manusia menginjak masa dewasa dan tampak adanya kematangan dalam dirinya.

Menurut agoes Soejanto, masa *adolescence* adalah sebagai masa peralihan dari masa remaja atau masa pemuda ke masa dewasa. Dengan tercapainya masa ini seseorang dengan waktu yang relatif singkat sampai ke masa dewasa

Dewasa muda adalah masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental *age*-nya.

Masa dewasa adalah waktu yang paling lama dalam rentang hidup. Masa dewasa dibagi menjadi tiga fase, yaitu masa dewasa muda, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut.

Secara umum mereka yang tergolong dewasa muda (*young adult*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. “Menurut seorang ahli psikologi perkembangan, Santrock orang dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically transition*) transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta

transisi peran social (*social role transition*). Artinya saat itu terjadi perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang di sertai dengan berkurangnya kemampuan reproduktif.

Perubahan fisik secara umum pada

Dewasa Muda:

- 1) Orang dewasa muda secara umum berada di puncak kebugaran fisiknya
- 2) Meski demikian, proses penuaan telah dimulai : tubuh tela bertambah tua sejak lahir, namun setelah mencapai usia paruh baya barulah kita mulai melihat efek-efek penuaan tersebut
- 3) Hanya perubahan-perubahan kecil yang tampak pada usia 20-an dan 30-an tahun, namun setelah mencapai usia 40-an banyak orang mulai menampakan perubahan-perubahan fisik.

Rosnelly dalam bukunya mengatakan bahwa kemampuan motorik orang dewasa muda mencapai kekuatannya antara usia 20-an dan 30-an. Kecepatan respons maksimal terdapat antara usia 20-an dan 25-an dan sesudah itu kemampuan ini sedikit demi sedikit menurun". Kemampuan motorik juga mempunyai hubungan yang positif dengan kondisi fisik yang baik dan kesehatan yang baik.

Dilihat dari ruang lingkup, "Hurlock mendefinisikan masa dewasa muda sebagai periode penyesuaian diri terhadap pola kehidupan dan harapan social baru . Jadi orang dewasa muda diharapkan dapat memainkan peran dalam mengembangkan sikap baru, keinginan baru, dan nilai-nilai baru.

METODE

Model penelitian tindakan yang sering digunakan (di Indonesia) adalah model Kemmis-Mc Taggart. Seperti telah didiskusikan pada bagian model penelitian tindakan, model ini dilakukan melalui empat langkah yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Dalam ekema digambarkan dua siklus kegiatan yang setiap siklusnya terdiri dari empat langkah

yaitu, *plan, acting, observe* dan *reflect*. Jumlah siklus dapat lebih dari dua tergantung rancangan peneliti. Mari kita diskusikan operasionalisasi model kemmis dalam tradisi praktik Penelitian tindakan.

1. Penysunan Rencana (*Planning*)

Pada langkah ini peneliti mulai

berkolaborasi dengan orang yang di anggap bisa memberikan masukan untuk merencanakan penelitian. Poin-poin penting yang harus dilakukan pada langkah ini yaitu:

- merumuskan masalah
- merumuskan tujuan penelitian
- menentukan tindakan
- merencanakan setting penelitian
- menentukan teknik dan instrumen pengumpulan data
 - serta menyusun jadwal penelitian.

2. Tindakan (*Action*)

Tindakan yang dimaksud disini adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali, yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana

- Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi kekuatan otot tungkaki kaki yang akan diberikan kepada member wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym
- Peneliti melakukan penerapan dari semua perencanaan yang sudah dibuat.
- Peneliti dan kolaborator memberikan masukan meningkatkan kekuatan otot tungkai melalui penerapan permainan.

3. Observasi

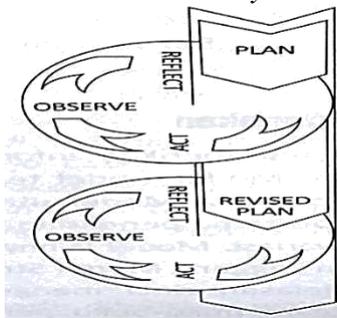
Observasi berfungsi untuk mendokumentasikan dan mengamati pengaruh tindakan terkait, bersama prosesnya.

- Peneliti dan Kolaborator mengamati proses pelaksanaan meningkatkan kekuatan melalui penerapan permainan.

- Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap para member wanita setelah melakukan permainan.

4. Refleksi (*Refection*)

Ketika peneliti dan kolaborator selesai melaksanakan pertemuan siklus, maka dilakukan kegiatan refleksi, dalam Refleksi ini Peneliti dan Kolaborator mendiskusikan skeseluruhan sistem pelaksanaan yang sudah dilaksanakan yaitu peningkatan kekuatan otot tungkai kaki melalui penerpan Permainan dari hasil yang sudah diberikan terhadap member Wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym



Gambar 3.1 Desain Penelitian Kemmis dan Mc Taggart

Sumber: Buku *Menggagas Penelitian Tindakan Kelas* (2018:224)

A. Teknik Pengumpulan Data

1. Kisi-kisi Instrumen

Teknik yang dikumpulkan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu member fitness wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym dengan bentuk jenis data kuantitatif yang diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah tindakan berupa proses meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki melalui peneapan permainan.

Dalam penelitian ini di ambil dengan cara tes awal pengambilan data mengukur kekuatan otot tungkai kaki pada member

fitness wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym dengan prosedur sebagai berikut :

- Pertama peneliti meminta izin kepada *Owner dan pengelola tempat fitness* untuk melakukan sebuah penelitian
- Sampel yang akan diteliti berkumpul di ruangan *fitness* sebelum permainan dimulai dan sampel diberikan penjelasan tentang cara melakukan *squat* tes sebagai metode pengukuran kekuatan otot tungkai kaki.
- Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukantes kekuatan otot tungkai awal sebelum sampel melakukan permainan.
- sampel diberikan perlakuan yaitu melakukan penerapan permainan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dalam beberapa kali pertemuan.
- Setelah semua permainan-permainan terselesaikan sampel melakukan tes kekuatan otot tungkai kaki kembali yang bertujuan untuk diambil data setelah sampel diberi perlakuan.
- Peneliti mencatat *Pre test* dan *Post test* sampel melakukan perlakuan berupa permainan-permainan kekuatan otot tungkai kaki dan mencatat hasilnya.

2. Jenis Instrumen

Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Daftar absensi/nama member dan alat tulis
2. Kertas pencatat dan pulpen
3. Norma test kekuatan otot tungkai kaki (*Squats Test*)

Tujuan

tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui kekuatan otot tungkai kaki

Peralatan yang dibutuhkan

- a. Bangku
- b. Seorang asisten.
- c. Alat pencatat

Required Resources

- a. Chair
- b. assistant

How to conduct the test the test is conduct as follows :

- a. *stand in front of a chair, facing away from it, with your feet shoulders width apart*
- b. *squat down lightly touch the chair with your backside before standing back up*
- c. *keep doing this until your are fatiguede.*
- d. *record the number of the squats completed.*

Prosedur pelaksanaan

- a. kursi
- b. asisten

Cara melakukan tes tes dilakukan sebagai berikut:

- a. Berdiri di depan kursi, menghadap jauh darinya, dengan kaki selebar bahu
- b. Berjongkok ringan menyentuh kursi dengan bagian belakang Anda sebelum berdiri kembali
- c. Terus lakukan ini sampai Anda lelah.
- d. Catat jumlah squat yang selesai

Realibilitas

Realibilitas bergantung kepada seberapa ketat tes dilakukan dan level motivasi seseorang untuk melakukan tes.

Validitas

Indikator keberhasilan dari penelitian ini ditentukan oleh :

1. Meningkatnya kekuatan otot tungkai kaki pada member fitness wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym dengan dilakukannya penerapan permainan.
2. Mencapai hasil yang diinginkan, yaitu kekuatan otot tungkai kaki member fitness wanita usia 20-40 tahun di Gin Gym mencapai kategori diatas rata-rata yaitu 19-27 repetisi squats yang baik dan benar



Gambar 3.2 prosedur pelaksanaan squats

test

Sumber : Pribadi

Berikut adalah skor penilaian *Squats test for women* :

| SQUAT TEST WANITA USIA 20-40 | |
|------------------------------|----------|
| RATING | REPETISI |
| BAIK | 17-27 |
| CUKUP | 10-16 |
| KURANG | 8-9 |

Sumber pribadi

E. Validasi Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data yaitu member Fitness Gin Gym. Dengan jenis penelitian kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses

penerapan permainan untuk meningkatkan otot tungkai kak. Indikator keberhasilan dari penelitian ini ditentuka oleh :

1. Meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki pada member fitness wanita di Gin Gym tahun dengan penerapan permainan.

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila :

2. Meningkatnya kekuatan otot tungkai kaki pada member wanita Gin Gym dengan penerapan berbasis permainan.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gin Gym yang beralamatkan di Ruko Grand Mutiara Residence No. 8E Jl. Japos Raya, Kelurahan Jurang Mangu Barat, Kecamatan Pd. Aren, Kota Tangerang Selatan, Banten.

2. Waktu Penelitian

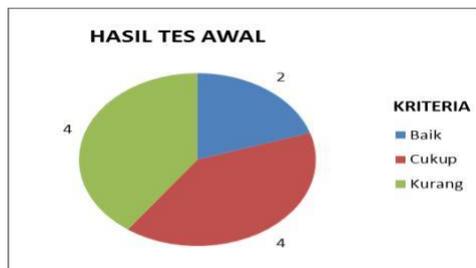
Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 1 september 2018 – 30 Januari 2019. Dilaksanakan selama 4 (Empat) bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tes Awal

Setelah dilakukan tes awal, didapatkan data kekuatan otot tungkai member fitness wanita usia 20-40 tahun. Adapun hasil tes awal sebagai berikut : Jangkauan terendah 9 repetisi atau dibawahnya , jangka tertinggi 21 repetisi atau melebihi, nilai rata-rata 14 dan standar Deviasi 7.

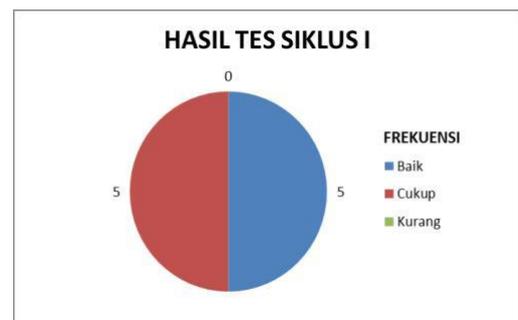
Kekuatan otot tungkai member fitness wanita yang belum memiliki kekuatan yang baik sejumlah 8 member fitness (80%) yaitu kekuatan otot tungkainya belum mencapai 17 – 27 repetisi. Hal ini dapat dibuktikan adanya member yang mendapat nilai kekuatan otot tungkai 9 repetisi kebawah ada 4 member dikategorikan Kurang, dan nilai kekuatan otot tungkai kaki 10 – 16 repetisi ada 4 member dikategorikan Cukup Keseluruhan jumlah pemain yang memiliki kelentukan dibawah 17 repetisi adalah 8 member. Sedangkan dari 10 member Fitness wanita 20-40 tahun di Gin Gym, pemain yang memiliki kekuatan otot baik (17 – 27 repetisi) sejumlah 2 member (20%). Ada 2 member dengan nilai kekuatan otot tungkai kaki baik, yang di lakukan dengan squat test sebanyak 27 Repetisi. Sehingga hasil keseluruhan untuk pemain yang memiliki kekuatan otot kategori baik sebanyak 2 member.



Gambar 4.2 Diagram Pie Kriteria Hasil tes Awal

2. Siklus I

Setelah mengetahui kondisi kekuatan otot tungkai kaki member Wanita di Gin Gym yang dinilai pada tes awal, kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang akan diterapkan kepada member Wanita di Gin Gym yang berusia 20-40 Tahun sehingga menghasilkan penyusunan penerapan permainan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki yang diharapkan Pada proses akhir Ketentuan member yang belum memiliki kekuatan otot tungkai baik pada siklus satu ini yaitu 5 orang (50%) belum mencapai 20 - 27 repetisi. Sedangkan member yang mendapatkan cukup mencapai nilai 10 – 16 repetisi (cukup) sejumlah 5 member (50%) dan member mendapatkan nilai baik sejumlah 5 member (50%) Dengan demikian terjadi peningkatan pada member dari tes awal sebesar 20% menjadi 50%. Untuk lebih jelas mengenai ketuntasan member pada siklus satu, dibuatlah diagram sebagai berikut :



Gambar : 4.4 Diagram Pie Kriteria Ketuntasan Hasil Siklus 1

Hasil diskusi peneliti dan kolaborator, maka penelitian ini masih belum memenuhi target yang di capai yaitu hanya 5 member (50%) saja yang berhasil mencapai kategori kekuatan otot tungkai kaki yang baik dan cukup dengan kategori 17 repetisi saat squat test ke

2. dengan hasil di atas maka penelitian ini perlu dilanjutkan dengan siklus kedua. Ada hal yang akan dilakukan saat siklus kedua peneliti dan kolaborator telah menyusun permainan yang lebih sulit menarik dan tetap menyenangkan.

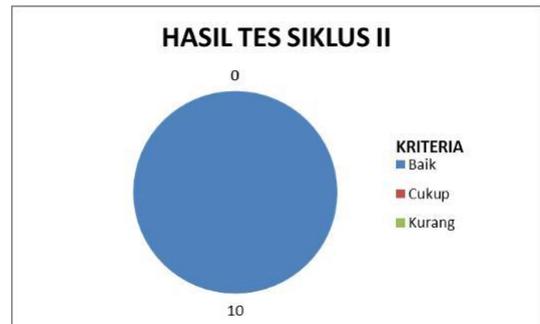
3. Siklus II

Setelah melakukan permainan pada siklus pertama kondisi kekuatan otot tungkai kaki member Wanita di Gin Gym, ternyata masih belum memenuhi kategori baik, masih ada member yang belum memiliki kekuatan otot tungkai kaki dalam kategori baik, setelah mendapatkan hasil pada siklus pertama, peneliti dan kolaborator memutuskan untuk membuat siklus kedua mulai dari disusun perencanaan program yang lebih sulit dan berat dari pada siklus

sebelumnya, langkah selanjutnya observasi dan refleksi yang akan diterapkan kepada member Wanita di Gin Gym yang berusia 20-40 Tahun.

Saya dan kolaborator mencoba meenyusun penerapan permainan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dengan cara dan peraturan-peraturan yang ditingkatkan agar member yang belum memenuhi kategori baik pada siklus ke 1 diharapkan setelahmelakukan siklus ke 2 ini, semua member mendapatkan hasil yang bagus dan masuk dalam ketegori baik.

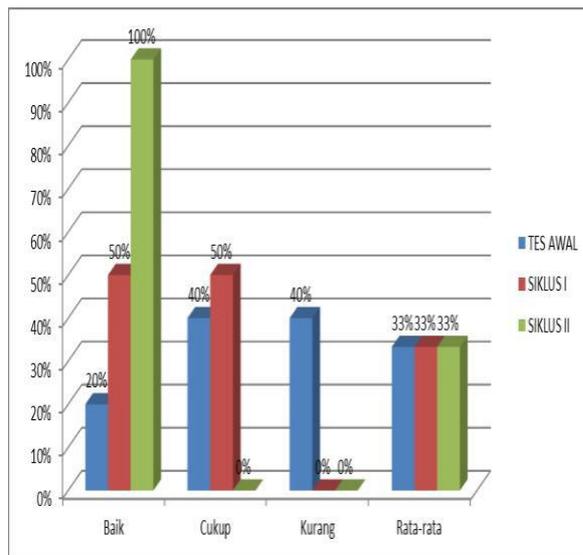
Kekuatan otot tungkai member yang sudah memiliki kekuatan otot tungkai baik pada siklus kedua ini yaitu 10 orang (100%) sudah mencapai 17 – 27 repetisi ,Dengan demikian terjadi peningkatan ketuntasan member dari tes awal sebesar 20% menjadi 100%. Untuk lebih jelas mengenai ketuntasan member pada siklus kedua, dibuatlah diagram pie sebagai berikut:



Gambar 4.6 : Diagram Pie hasil Kriteria Ketuntasan Hasil Siklus kedua Hasil diskusi yang diterapkan pada siklus kedua peneliti dan kolaborator memutuskan untuk tidak melanjutkan ke siklus ketiga karena penelitian ini sudah memenuhi target yang di capai yaitu 10 member (100%) berhasil mecapai kategori kekutan otot tungkai kaki yang baik dengan kategori melebihi 17 repetisi saat squat test siklus ke 2. dengan hasil di atas maka penelitian ini tidak perlu dilanjutkan dengan siklus ketiga

Pembahasan Hasil Penelitaian

Setelah dilakukan *post test* pertama dan *post test* kedua untuk mengetahui kondisi awal kekuatan otot tungkai kaki anita usia 20-40 tahun di Gin Gym. sebelum melakukan penerapan permainan kekuatan *pre test* sebanyak 20% member mencapai kategori kelentukan di atas kategori baik (17 repetisi) kemudian digunakan sebagai data untuk melihat peningkatan pemain. Persentase hasil penilaian setelah dilakukan tindakan siklus pertama meningkat sebesar 50%, dengan demikian terjadi peningkatan kekuatan otot tungkai kaki pada member wanita usia 20-40 tahun sebanyak 5 member, lalu peneliti dan kolaborator melanjutkan dengan siklus kedua, peresentase hasil penelitian setelah dilakukan siklus kedua meningkat sebesar 100% dengan hasil tersebut terdapat 10 member yang meningkat atau semua member memiliki kategori yang baik dan sangat baik.



4.7 Grafik Diagram Batang Hasil Squat Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II (Akhir)

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil tes kekuatan otot tungkai kaki awal dengan persentase 40% kurang, 40% Cukup dan 20% Baik. Dan setelah diberi tindakan berupa penerapan permainan *one two three step* pada siklus I maka dapat diperoleh hasil kelentukan dengan persentase 0% Kurang, 50% Cukup dan 50% Baik. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kekuatan otot tungkai kaki setelah diberi tindakan penerapan permainan *one two three step* tetapi belum memenuhi target yang di capai, oleh sebab itu peneliti dan kolaborator mrlanjutkan ke siklus selanjutnya yaitu siklus ke II di peroleh hasil kurang dan kurang 0%, Cukup 0%, Baik 100% pada member Wanita Usia 20-40 Tahun di Gin Gym Jurang Mangu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi member Fitness wanita sebaiknya kalo ingin melakukan olahraga angkat

beban untuk tujuan tertentu jangan terlalu terpaku dengan alat-alat yang ada di tempat Fitness hendaknya saat olahraga bisa dilakukan dengan cara lain seperti metode permanan-permainan dengan lebih fun dan hal yang baru dan dilakukan secara bersama-sama.

2. Dalam memberikan bentuk olahraga angkat khususnya kepada Ibu-ibu atau Emak-emak, saat melakukan OlahragaditempatFitness hendaknya di Mix setiap pertemuannya ada yang pakai alat ada yang menggunakan Games-games.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, dkk, Pelatihan Pelatih Fisik Level I, Menpora Pengembangan dan Pembina Keolahragaan, Jakarta: Penerbit Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007.
- Azhar, Fadhil. “Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”, *Indonesia Performance Journal*, Vol 1, No 2 Tahun 2017
- Bompa& Haf, *Periodization Theory And Methodology Of Training*,
- Brian Mackenzi, 101 *Performance Evaluation Tests* British Library, 2005
- Chan, Faizal. “Strenght Training (Latihan Kekuatan)”, *Jurnal Cerdas Sifa*, No 1, Mei-Agustus 2012, h.2
- Madya Suwarsih, Penelitian Tindakan Bandung:Penerbit CV. Alfabeta, 2009.
- Marliani, Psikologi Perkembangan, Bandung: CV Pustaka setia, 2015.

- Noer,dkk, Materi Pokok Kepelatihan Dasar Modul 1-9, Jakarta: Universitas Terbuka, Depdikbud 1993.
- Prativi, Gilang Okta. “Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani”. *Journal Of Sport Science and Fitness*. Vol 2, No 3 Tahun 2013
- Saleh, M Shabib. “Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada permainan Sepak Bola”, *Jurnal Cerdas Sifa*, h.2
- Soefandi dan Pramudya, Strategi mengembangkan Potensi Kecerdasan Ana, Jakarta: Bee Media Indonesia, 2019 Sunyo, 50 Games For Fun Learning And Teaching ,Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Supendi Pepen, Nurhidayat, *50 Permainan Indoor Dan Outdoor Mengasyikan* Jakarta: Penebar Plus Penebar Swadaya Grup, 2016.
- Suyantoro, Penelitian Tindakan Kelas (Semarang: CV. Idya Karya, 2009.
- Suryadi, Menggagas Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru,Bandung: Rosdakarya, 2018.
- Siregar, Nofi Marlina, Teori Bermain, Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, 2013.
- Sofian, Ilmu Urai Manusia Untuk Perawatan,Jakarta: Turagung, 1996