

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017

by Danang Endarto Putro

Submission date: 25-Jul-2023 12:28PM (UTC+0700)

Submission ID: 2136472541

File name: BUGARAN_JASMANI_MAHASISWA_PJKR_STKIP_PGRI_PACITAN_TAHUN_2017.pdf (451.03K)

Word count: 4440

Character count: 29027

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017

Danang Endarto Putro

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
STKIP PGRI PACITAN
juzz.juzz88@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani Mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan Tahun 2017.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest- Posttest Design*. Subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa PJKR semester 5 STKIP PGRI Pacitan tahun 2017 dengan jumlah 10 orang mahasiswa secara acak. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes kebugaran jasmani menurut TKJI, yang memiliki validitas 0,960 dan reliabilitas 0,720. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t sebesar 8,188 lebih besar dari t tabel sebesar 2,262 ($8,188 > 2,262$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,1 dari 16,0 menjadi 19,1. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 19,38%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR semester 5 STKIP PGRI Pacitan tahun 2017.

Kata kunci: *Latihan, Circuit, Training, Mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Pemeliharaan kebugaran yang dilakukan melalui media aktivitas fisik perlu dilakukan dengan cara-cara yang benar dan selalu memperhatikan perkembangan fisik yang dapat membantu pengembangan pribadi sesuai dengan tujuan pendidikan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi cavititas akademika dalam mendukung proses belajar. Khususnya bagi mahasiswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan seorang mahasiswa mampu bekerja dan belajar secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktifitas atau kegiatan sehari-hari. Menurut Djoko Pekik (2004: 2) beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain kebugaran, kesempatan, dan *fitness*. Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksam (2007: 51) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksam (2007: 53) kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu:

1. *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler.
2. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot.
3. *Strength muscle* yaitu kekuatan otot skeletal.

4. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi.

5. *Flexibility* yaitu kelentukan.

Latihan merupakan satu hal yang erat dengan kebugaran seseorang, latihan juga berbanding lurus dengan kebugaran. Artinya semakin banyak seseorang melakukan latihan (dengan intensitas, frekuensi dan beban yang sesuai) maka tubuhnya akan semakin bugar.

Djoko Pekik Irianto (2009: 50) latihan (*training*) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Circuit training adalah suatu latihan yang terdiri dari sejumlah stasiun latihan, dimana latihan dilaksanakan. Satu sirkuit latihan dinyatakan selesai, apabila seseorang telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis serta waktu yang ditetapkan, dan singkatnya adalah satu bentuk yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos.

Ada beberapa unsur yang terkandung dalam latihan sirkuit (Iwan Setiawan, 2005: 46) meliputi:

1. Daya tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.

2. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama yang menentukan kelentukan seseorang ialah bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen.

3. Kelincahan (Agility)

Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Kekuatan (Strenght)

Unsur yang terpenting dalam program latihan kondisi fisik adalah kekuatan. Kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegah cedera, sekaligus sebagai faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan konsentrasi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.

Latihan sirkuit yang terdiri dari 8 jenis latihan, yaitu: *Squat jump, Push up, Sit up, Squat trush, Shuttle run, Naik turun bangku, Lompat tali, Angkat beban*. Merupakan bentuk latihan yang mencakup seluruh komponen jasmani, seperti: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, dan daya tahan. Sehingga diharapkan dengan latihan sirkuit dapat meningkatkan kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur yang mendukung kualitas manusia dari sudut jasmaninya. Aktivitas jasmani dapat digunakan untuk melakukan pembinaan tersebut. Tujuan aktivitas jasmani adalah membantu mahasiswa mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan sifat positif, serta kemampuan gerak dasar berbagai aktifitas jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen yang bertujuan untuk menyelidiki pengaruh dari suatu perlakuan pada suatu kelompok. Desain penelitian yang digunakan adalah “*The One Group Pretest- Posttest Design*”.

Adapun desain penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:

$$O_1-----P-----O_2$$

Keterangan:

O₁ : Tes awal/ pretest

P : Treatment

O₂ : Tes akhir/ posttest

Penelitian ini akan dilaksanakan di STKIP PGRI Pacitan tahun 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 5 program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi STKIP PGRI Pacitan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan butir tes sebagai berikut; (1) Lari 60 meter, (2) Pull up, (3) Sit up, (4) Loncat tegak, (5) Lari 1200 meter.

Data yang terkumpul dari kelima item tes tersebut dimasukkan kedalam tabel nilai yang telah tersedia, sehingga didapat nilai untuk masing-masing item dan masing-masing subyek. Setelah itu hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, kemudian nilai-nilai dan kelima butir tes tersebut dijumlahkan dan merupakan nilai kesegaran jasmani dari orang tersebut. Nilai yang didapat dimasukkan kedalam tabel norma sehingga dapat ditentukan identifikasi kesegaran jasmaninya. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian meliputi data pre test dan data post test dari eksperimen yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pre test dan data post test dari kelompok eksperimen. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel. Data Pretest dan Post test Penelitian

Subyek	Kelompok eksperimen	
	Pre test	Post test
1	20	22
2	19	22
3	18	20
4	17	21
5	16	19
6	16	18
7	14	16
8	14	17
9	14	19
10	12	17

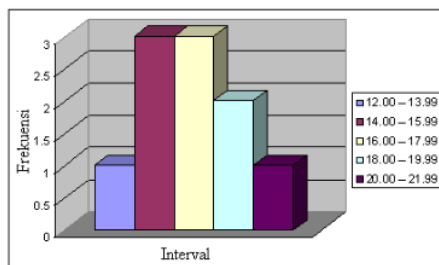
Deskripsi data pre test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat pre test. Deskripsi data pre test adalah sebagai berikut.

Hasil analisis deskriptif data menunjukkan nilai maksimum sebesar 20, minimum 12, rerata 16, median 16, modus 14 dan nilai standar deviasi sebesar 2,54.

Tabel Distribusi Frekuensi Data Pre Test Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
12.00 – 13.99	1	10.00%
14.00 – 15.99	3	30.00%
16.00 – 17.99	3	30.00%
18.00 – 19.99	2	20.00%
20.00 – 21.99	1	10.00%
Total	10	100.00%

Histogram dari distribusi frekuensi kelompok eksperimen pada saat pre test adalah sebagai berikut.



Gambar Histogram Data Pre Test Eksperimen

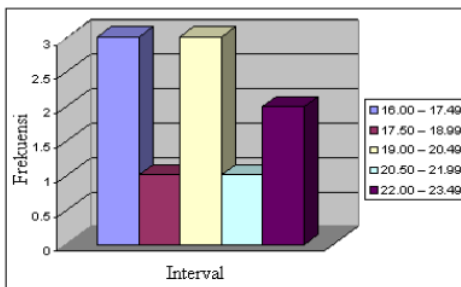
Deskripsi data post test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat post test. Deskripsi data post test adalah sebagai berikut:

Hasil analisis deskriptif data post test kelompok eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 22, minimum 16, rerata 19.1, median 19 modus 17 dan nilai standar deviasi sebesar 2,13.

Tabel Distribusi Frekuensi Post Test Eksperimen

Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
16.00 – 17.49	3	30.00%
17.50 – 18.99	1	10.00%
19.00 – 20.49	3	30.00%
20.50 – 21.99	1	10.00%
22.00 – 23.49	2	20.00%
Total	10	100.00%

Histogram dari distribusi frekuensi kelompok eksperimen pada saat post test adalah sebagai berikut.



Gambar Histogram Data Post Test Eksperimen

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan program SPSS 20. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji normalitas pada lampiran dua dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	Pretest Eksperimen	0,885	Normal
2	Post test Eksperimen	0,991	Normal

Dari tabel di atas harga Signifikan dari kelompok pre test eksperimen dan post test kelompok eksperimen sebesar 0,885, dan 0,991. Karena harga Signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi untuk data pre test terpenuhi.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variasi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($Sig > 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F hitung	Sig	Keterangan
Pre Test Eksperimen	0,241	0,630	Homogen
Post Test Eksperimen			

Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai F hitung antara pre test dan post test sebesar 0,241, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,630. Karena harga $Sig > 0,05$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data pre test dan post test hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Dalam uji ini akan menguji hipotesis tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara kebugaran jasmani sebelum diberikan perlakuan *circuit training* dengan kebugaran jasmani setelah diberi perlakuan *circuit training* digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau *Paired sample t-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
Pre Test Eksperimen	16,0	8,188	2,262	0,000
Post Test Eksperimen	19,1			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 0,364 dan nilai t tabel pada dk (0,975)(9) sebesar 2,262 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (8,188 > 2,262) atau terletak di luar daerah penerimaan H_0 , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani mahasiswa semester 5 PJKR STKIP PGRI Pacitan antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 16,0 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 19,1. Hasil ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan sesudah diberi perlakuan latihan *circuit training* meningkat sebesar 19,38%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *circuit training* sebesar 19,38%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan sebelum dan sesudah dilaksanakan latihan *circuit training*.

Pada saat *pre test* besarnya rerata kebugaran jasmani adalah 16,0, sedangkan pada saat *post test* besarnya rerata adalah 19,1. ternyata setelah diberi perlakuan latihan *circuit training* besarnya rerata pada kelompok eksperimen terjadi perubahan peningkatan sebesar 3,1 atau sebesar 19,38%. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata *circuit training* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan yaitu sebesar 19,38%.

Circuit training merupakan suatu cara latihan kondisi fisik yang bertujuan dan berusaha untuk mengembangkan fungsi jantung, pernafasan dan pembuluh darah melalui penambahan ulangan dengan pembebanan tertentu dan berusaha mengurangi jumlah waktu yang digunakan untuk melakukan rangkaian latihan. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Pemberian *circuit training* pada mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan digunakan untuk mencari tahu apakah latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa atau tidak. Setelah dilakukan eksperimen, dan diadakan penelitian ternyata terjadi peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa PJKR STKIP PGRI Pacitan yang cukup besar dari latihan *circuit training*. Latihan *circuit training* memberikan pengaruh sebesar 19,38%. Hal ini kembali pada tujuan *circuit training* yaitu meningkatkan kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah. Karena kerja jantung, pernafasan dan pembuluh darah dapat optimal dan efisien, maka kebugaran jasmani seseorang akan meningkat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi dosen diharapkan dapat memberikan latihan sirkuit guna meningkatkan kebugaran jasmani para mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2009). Dasar kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giriwijoyo, S dan Komariyah, L. 2002. Olahraga Kesehatan dan Kesegaran Jasmani pada Lanjut Usia. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rusli Lutan. (2001). Pendidikan Kebugaran Jasmani Oroentasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2003). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharto, dkk. (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Tomoliyus. (2001). Diktat Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.

PERSEPSI DAN PARTISIPASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS KEMAHASISWAAN STUDI KASUS DI STKIP PGRI PACITAN

Dheny Wiratmoko

Program Studi Pendidikan Sejarah STKIP PGRI Pacitan

dheny.wiratmoko@gmail.com

Penelitian ini dilatarbelakangi keingintahuan peneliti melihat sejauh mana aktivitas mahasiswa di kampus STKIP PGRI Pacitan. Dalam konteks umum, biasanya mahasiswa mempunyai persepsi yang berbeda terhadap aktivitas organisasi kemahasiswaan, sehingga ada sebagian mahasiswa yang terlibat aktif dalam aktivitas kemahasiswaan dan ada yang bersifat pasif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan partisipasi mahasiswa dalam setiap aktivitas kemahasiswaan. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif, dengan menggunakan studi kasus di STKIP PGRI Pacitan. Penelitian ini menekankan pada kualitas informasi dari informan, yaitu para mahasiswa, sehingga hasilnya bisa dipertanggungjawabkan. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan untuk mengetahui sejauh mana persepsi dan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas kemahasiswaan, sehingga akan dapat digunakan sebagai landasan untuk memperbaiki kualitas dan kuantitas partisipasi mahasiswa dalam setiap kegiatan kemahasiswaan.

Kata Kunci: Persepsi, Partisipasi, Aktivitas, Kemahasiswaan.

PENDAHULUAN

Pada setiap program pengembangan kapasitas kemahasiswaan dewasa ini, partisipasi aktif seluruh mahasiswa dipandang sangat penting artinya bagi kelancaran pelaksanaan kegiatan dan tercapainya tujuan secara mantap. Oleh karena itu, partisipasi mahasiswa selalu diusahakan untuk dikembangkan sejak awal pelaksanaan program, dan diharapkan bisa berlangsung terus sampai tercapai tujuan programnya.

Dalam mengembangkan peran serta mahasiswa pada program tertentu, para dosen atau pembina kemahasiswaan sangat penting peranannya, terutama dalam mempengaruhi, memberi contoh, dan menggerakkan keterlibatan seluruh mahasiswa guna mendukung keberhasilan program. Lebih-lebih dalam internal program studi, peran tersebut menjadi sangat menentukan karena kedudukan para dosen program studi masih sangat kuat pengaruhnya, dan bahkan sering menjadi tokoh panutan dalam segala kegiatan kemahasiswaan.

Persepsi mahasiswa terhadap kegiatan kemahasiswaan tertentu merupakan landasan atau dasar utama bagi timbulnya kesediaan untuk ikut terlibat dan berperan secara aktif dalam setiap kegiatan program tersebut. Makna positif atau negatif sebagai hasil persepsi seseorang terhadap program akan menjadi pendorong atau penghambat baginya untuk berperan dalam kegiatannya (Davidoff, 1988: 237).

Berbagai hal yang terjadi dan menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan sering mengakibatkan para mahasiswa kurang bersikap terbuka untuk secara jujur menyatakan persepsi dan pandangannya tentang suatu program kegiatan yang secara resmi diselenggarakan. Karena sering dilandasi oleh persepsi yang kurang positif maka keterlibatan yang ada sering merupakan partisipasi semu. Keadaan demikian itu bila terjadi, sering membawa akibat kurang lancarnya kegiatan sesuai dengan rencana sehingga menyulitkan usaha pencapaian tujuan program secara utuh dan mantap (Sutopo, 1996: 132).

Selama ini banyak program kemahasiswaan dalam usaha pengembangan kapasitas mahasiswa telah dirancang dan diputuskan hanya berdasarkan konsep, dan pertimbangan dari atas (*top down*), tanpa memperhatikan kekhususan latar belakang minat mahasiswa, yang sangat memungkinkan terjadinya perbedaan persepsi para mahasiswa terhadapnya. Akibatnya banyak program menghadapi kendala dalam pelaksanaannya, terutama dalam mengembangkan partisipasi aktif mahasiswa sebagai komponen utama dalam mencapai keberhasilan suatu program.

Proses dan makna persepsi mahasiswa tidak mudah untuk diungkap secara lengkap dan rinci, lebih-lebih bila mahasiswa tersebut kurang bersikap terbuka. Banyak hal yang merupakan pengalaman mahasiswa dapat mempengaruhi makna hasil persepsi terhadap kegiatan kemahasiswaan. Selain tergantung dari bentuk dan proses interaksinya, persepsi mahasiswa sangat tergantung pada banyak faktor yang membentuk pengalamannya dalam kehidupan mahasiswa itu sendiri. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi kondisi sosial ekonomi, corak budaya yang berkaitan dengan agama yang dianutnya, kepercayaan, dan tradisi hidup keseharian dari warga masyarakatnya.

KAJIAN LITERATUR

Dalam artikel ini, kajian literatur yang disajikan diambil dari beberapa buku yang terkait dengan tema yang disajikan. Literatur yang disajikan berfokus pada pemahaman tentang makna persepsi dan partisipasi, sehingga relevan dengan tema yang disajikan. Pemahaman tentang persepsi dan partisipasi akan berdampak pada pemahaman dan peran serta seseorang terhadap suatu program yang akan dijalankan. Hal tersebut dikarenakan bahwa persepsi akan mempengaruhi sisi-sisi mental dan psikologis seseorang dan akan berdampak pada keinginan untuk ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan yang diadakan.

Literatur yang disajikan juga dimaksudkan untuk memberikan perspektif dan sudut pandang dalam memahami tentang persepsi dan partisipasi dalam konteks aktivitas kemahasiswaan. Perspektif dari subjek individu yang berbeda akan mengakibatkan interpretasi yang berbeda pula, sehingga perlu upaya untuk menempatkan perspektif yang bersifat universal terkait dengan persepsi dan partisipasi terhadap suatu kegiatan tertentu. Dengan demikian, tidak akan terjadi salah persepsi dan menguatkan partisipasi dalam kegiatan yang dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Strategi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Jenis studi kasus dalam penelitian ini adalah studi kasus tunggal. Menurut Sutopo (2007: 140), suatu penelitian disebut sebagai studi kasus tunggal, apabila penelitian tersebut terarah pada sasaran dengan satu karakteristik.

Penelitian ini mengambil lokasi di Situs Geopark Gunung Sewu Pacitan. Situs ini berwujud pantai, sungai, dan goa. Data atau informasi dikaji dalam penelitian ini sebagian besar adalah data kualitatif, yang digali dari beberapa sumber data, di antaranya melalui

wawancara mendalam kepada narasumber, observasi dan juga kajian literatur dan dokumen, terkait dengan Situs Geopark Gunung Sewu Pacitan.

Kegiatan analisis data menekankan kepada tiga proses analisis data (Miles & Huberman, 1984: 21) yaitu: Reduksi data adalah proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi data dari catatan lapangan. Tahapan selanjutnya adalah menyajikan sekumpulan data yang tersusun dan memberi kemungkinan adanya penarikan simpulan dan pengambilan tindakan. Dalam langkah selanjutnya yaitu penarikan simpulan. Peneliti mempunyai keleluasaan untuk kembali ke lapangan apabila dirasa sumber yang didapatkan belum cukup, sehingga sifatnya fleksibel untuk menguatkan hasil kesimpulan dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Makna Persepsi dan Partisipasi

Dalam penelitian ini, pemaknaan terhadap kata persepsi dan partisipasi menjadi fokus dalam meneliti subjek di lapangan. Menurut Davidoff, persepsi merupakan cara kerja atau proses yang rumit dan aktif, karena tergantung pada sistem sensorik dan otak (Davidoff, 1988: 237). Bagi manusia, persepsi merupakan suatu kegiatan yang fleksibel, yang dapat menyesuaikan diri secara baik terhadap masukan yang berubah-ubah. Dalam kehidupan sehari-hari, tampak bahwa persepsi manusia mempunyai kemampuan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan dan budayanya. Dalam konteks ini, pengalaman-pengalaman pada berbagai kebudayaan yang berbeda dapat mempengaruhi bagaimana informasi penglihatan itu diproses. Pengalaman budaya berperan sangat penting dalam proses kognitif, karena tanggapan dan pikiran yang merupakan alat utama dalam proses kognitif selalu bersumber darinya. Dengan demikian pengalaman seseorang yang merupakan akumulasi dari hasil berinteraksi dengan lingkungan hidupnya setiap kali dalam masyarakat, lokasi geografisnya, latar belakang sosial-ekonomi-politiknya, keterlibatan religiusnya, sangat menentukan persepsinya terhadap suatu kegiatan dan keadaan.

Persepsi selalu berkaitan dengan pengalaman dan tujuan seseorang pada waktu terjadinya proses persepsi. Ia merupakan tingkah laku selektif, bertujuan, dan merupakan proses pencapaian makna, di mana pengalaman merupakan faktor penting yang menentukan hasil persepsi (Sutopo, 1996: 133). Tingkah laku selalu didasarkan pada makna sebagai hasil persepsi terhadap kehidupan para pelakunya. Apa yang dilakukan, dan mengapa seseorang melakukan berbagai hal, selalu didasarkan pada batasan-batasan menurut pendapatnya sendiri, dan dipengaruhi oleh latar belakang budayanya yang khusus (Spradley, 1980: 137).

Persepsi merupakan proses aktif, di mana masing-masing individu menganggap, mengorganisasi, dan juga berupaya untuk menginterpretasikan yang diamatinya secara selektif. Oleh karena itu, persepsi merupakan dinamika yang terjadi dalam diri seseorang pada saat ia menerima stimulus dari lingkungan dengan melibatkan indra, emosional, serta aspek kepribadian lainnya. Dalam proses persepsi itu, individu akan mengadakan penyeleksian, apakah stimulus individu berguna atau tidak baginya, serta menentukan apa yang terbaik untuk dikerjakannya.

Persepsi cenderung berkembang dan berubah, serta mendorong orang yang bersangkutan untuk menentukan sikap, karena tidak hanya terdiri dari *being cognition* yang pasif dan reseptif, tetapi juga jalan yang penuh keyakinan. Sifat aktif menyebabkan seseorang mampu melihat realitas yang terdalam dan tidak mudah terkelabuhi oleh penampakan realitas yang

semu. Persepsi yang tajam menyebabkan seseorang memahami realitas diri dan lingkungannya dalam suatu interaksi irrasionalitas dengan totalitas dan tidak mudah terjebak pada salah satu pandangan yang empirisme.

Dalam kajian ini, persepsi mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan, tidak hanya dilihat sebagai proses penerimaan stimulus dari luar dirinya, tetapi juga sikap batin yang mengarahkan seseorang mampu melihat hakekat yang terdalam dari urgensi pelaksanaan aktivitas kemahasiswaan. Persepsi positif mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan, akan sangat menentukan kesanggupan mereka untuk terlibat dan berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan aktivitas kemahasiswaan secara berkesinambungan. Partisipasi merupakan proses aktif yang mengkondisikan seseorang turut serta dalam suatu kegiatan yang disebabkan oleh persepsi yang positif. Meskipun demikian, partisipasi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosiologis-ekonomis-politis seseorang yang merupakan latar belakang budaya yang berbeda-beda. Oleh karena itu, partisipasi mahasiswa juga dapat berbeda-beda bentuknya. Tetapi dalam penelitian ini akan digambarkan secara komprehensif tampilan persepsi dan partisipasi dari mahasiswa dalam studi kasus penelitian ini.

2. Persepsi dan Partisipasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Kemahasiswaan

Aktivitas kemahasiswaan adalah komponen penting dalam kegiatan di Perguruan Tinggi. Aktivitas kemahasiswaan dapat berwujud kegiatan akademik seperti seminar, diskursus, diskusi, dan yang lainnya. Selain itu, aktivitas kemahasiswaan juga dapat berwujud kegiatan non akademik berupa kegiatan lomba olahraga, donor darah, bakti sosial, dan yang lainnya.

Aktivitas kemahasiswaan tersebut dapat dikatakan berhasil terselenggara dengan baik apabila dari segi kualitas dan dari segi kuantitas berjalan dengan baik. Dari segi kualitas bisa diukur dari capaian hasil seperti yang telah ditetapkan sesuai dengan harapan suatu program kegiatan. Sedangkan dari segi kuantitas, bisa diukur dari seberapa besar peran serta aktif para mahasiswa dalam mengikuti setiap aktivitas kemahasiswaan tersebut.

Berdasarkan temuan penelitian di lapangan, aktivitas kemahasiswaan di STKIP PGRI Pacitan sangat beragam jenis dan bentuknya. Ada aktivitas kemahasiswaan yang bersifat internal dan ada juga yang bersifat eksternal. Perbedaan cakupan internal dan eksternal hanya sebatas pada posisi secara struktural organisasi kemahasiswaan tersebut terhadap lembaga STKIP PGRI Pacitan. Aktivitas kemahasiswaan yang bersifat internal di antaranya diakomodasi dalam bentuk organisasi mahasiswa di antaranya adalah Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), Himpunan Mahasiswa Program Studi (Himaprodi), dan Unit Kegiatan Kemahasiswaan (UKM). Sedangkan aktivitas kemahasiswaan yang bersifat eksternal di antaranya diakomodasi dalam bentuk organisasi mahasiswa di antaranya adalah Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), Persatuan Mahasiswa Islam Indonesia, (PMII), Gerakan Mahasiswa Nasional Indonesia (GMNI), dan lain sebagainya.

Dari penelitian yang dilakukan dengan mengambil sampel secara random, terhadap para mahasiswa di STKIP PGRI Pacitan, didapatkan suatu persepsi yang positif terhadap aktivitas kemahasiswaan. Persepsi para mahasiswa tersebut dapat ditelaah dari pemahaman dan pengetahuan para mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan sangat baik. Para mahasiswa yang jadi responden sebagian besar memahami dan mengetahui jenis dan bentuk aktivitas kemahasiswaan yang ada di STKIP PGRI Pacitan.

Dari persepsi yang positif tersebut, menghasilkan bentuk partisipasi para mahasiswa yang diwujudkan dalam bentuk peran serta mahasiswa dalam setiap aktivitas kemahasiswaan yang ada. Hasil dari penelitian di lapangan, didapatkan data bahwa peran serta mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan dapat disimpulkan relatif tinggi. Peran mahasiswa tersebut diwujudkan dalam beragam bentuk aktivitas kemahasiswaan yang ada.

Persepsi yang positif dari para mahasiswa menjadi penting dalam keberhasilan suatu program aktivitas kemahasiswaan. Persepsi positif akan berdampak pada partisipasi aktif dari para mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan. Keaktifan para mahasiswa, diwujudkan dalam berbagai bentuk peran yang berbeda. Ada mahasiswa yang aktif sebagai pengurus organisasi kemahasiswaan, aktif dalam bentuk kepanitiaan, dan aktif sebagai peserta aktivitas kemahasiswaan.

Dinamika organisasi kemahasiswaan yang berjalan dengan baik, berbanding lurus dengan aktifnya para mahasiswa dalam mengikuti suatu kegiatan kemahasiswaan. Hal tersebut memungkinkan bagi lembaga STKIP PGRI Pacitan untuk terus berkreasi dalam penyelenggaraan aktivitas kemahasiswaan yang dapat diterjemahkan dengan baik oleh para mahasiswa. Dengan demikian, aktivitas kemahasiswaan akan dapat berjalan dengan baik, efektif, dan efisien. Keberhasilan aktivitas kemahasiswaan juga bisa berdampak yang positif dalam membekali para mahasiswa dalam bentuk pengembangan akademik, pengembangan sikap, dan juga pengembangan berperilaku dalam kehidupan yang lebih luas. Selain itu, juga dapat digunakan sebagai penanaman pendidikan karakter terhadap mahasiswa.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di lapangan dapat disimpulkan, bahwa persepsi yang positif dari para mahasiswa akan sangat berpengaruh dalam keberhasilan aktivitas kemahasiswaan. Persepsi yang positif tersebut berdampak pada partisipasi yang baik dari para mahasiswa terhadap aktivitas kemahasiswaan. Persepsi para mahasiswa diwujudkan dalam bentuk pemahaman yang baik terhadap setiap aktivitas kemahasiswaan. Sedangkan persepsi para mahasiswa diwujudkan dalam bentuk peran serta aktif dalam setiap aktivitas kemahasiswaan yang ada.

Keterlibatan aktif para mahasiswa merupakan hal yang perlu untuk terus ditingkatkan. Upaya peningkatan dapat dilakukan dalam bentuk memberikan pemahaman dan motivasi kepada para mahasiswa untuk terlibat aktif dalam aktivitas kemahasiswaan. Dengan demikian, aktivitas kemahasiswaan akan dapat berjalan dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Davidoff, LL. 1988. *Introduction to Psychology*. Ab. Mari Juniati. *Psikologi Suatu Pengantar Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Miles, M.B. dan Huberman, A.M. 1984. *Qualitatif Data Analisis: A Sourcebook of New Methods*. Beverly Hills CA: Sage Publications.
- Spradley, J.P. 1980. *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Sutopo, H.B. 1996. *Kritik Seni Holistik Sebagai Model Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Sutopo, H.B. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Jurusan Seni Rupa Fakultas Sastra UNS.

PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR STKIP PGRI PACITAN TAHUN 2017

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ Sulaeman, Resky Ana Abadi, Ika Sartika, Basman.
"PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN
PENINGKATAN CARDIOVASCULAR ENDURANCE
PADA ATLET FUTSAL JALLORO KABUPATEN KOLAKA
UTARA SULAWESI-TENGGARA", Journal Olympic
(Physical Education, Health and Sport), 2022

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off