

BAB III

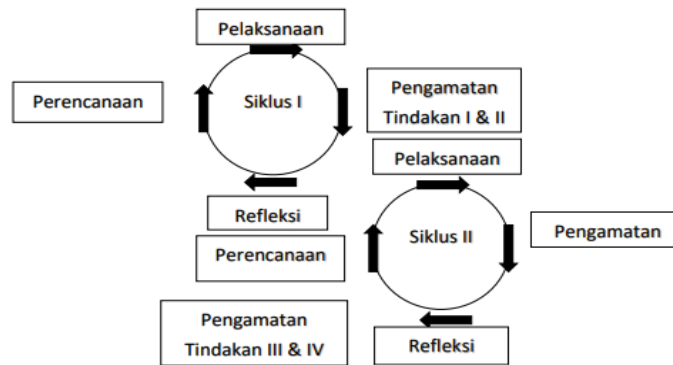
METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode adalah cara yang sudah di rencanakan kemudian dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang sudah ditentukan guna mencapai tujuan yang akan dicapai (Sugiyono, 2014). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian ini dilakukan melalui tindakan tertentu dengan tujuan memperbaiki atau meningkatkan mutu praktik pembelajaran yang tidak hanya sebatas di ruang kelas, karena bisa dilakukan dimana pun saat pembelajaran berlangsung (Suharjono, 2008). Penelitian Tindakan Kelas memiliki peranan yang sangat penting dan strategi apabila di implementasikan dengan baik dan benar.

Nantinya, guru secara sadar mendeteksi masalah, kemudian mencoba mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah dalam pembelajaran tersebut melalui tindakan yang telah diperhitungkan secara cermat. Setelah itu, pelaksanaannya diamati agar dapat diukur tingkat keberhasilannya, dengan melihat berbagai indikator selama proses dan hasil pembelajaran yang terjadi pada siswa (Asrori & Rusman, 2020). Upaya peningkatan kualitas tersebut diharapkan bisa dilaksanakan secara sistematis, realistis, dan rasional dengan meneliti berbagai aksi, sehingga guru tahu persis kekurangannya. Jika masih ada kekurangan, guru akan bersedia melakukan perubahan, perbaikan, atau penyempurnaan. Karena penelitian ini bersifat partisipatif dan kolaboratif. yang berorientasi pada perbaikan dan pemecahan masalah. Data yang dikumpulkan pun bersifat mejemuk dan berupa siklus (Yasin & AR, 2002).

Desain penelitian merupakan pedoman yang berisi langkah-langkah yang akan diikuti peneliti untuk melakukan penelitiannya (Sugiyono, 2014). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perencanaan atau planning, tindakan atau acting, pengamatan atau observing, dan refleksi atau reflection.



Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas oleh Kemmis dan McTaggart (2002)

3.2 Tempat dan Partisipan Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 22 Bandung. Yang beralamatkan di Jl. Wr Supratman No. 24, Sukamaju, Kec. Cibeunying Kaler, Kota Bandung, Jawa Barat 40114.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu yang digunakan oleh peneliti selama penelitian berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan pada saat pembelajaran penjas dengan materi senam lantai pada bulan September - Oktober 2023.

3. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2013) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi yang digunakan dalam penelitian yaitu siswa/siswi kelas VII SMP Negeri 22 Bandung tahun ajaran 2023/2024, yang berjumlah 8 kelas dengan jumlah 272 orang.

4. Sampel

Sampel adalah kelompok kecil sasaran pengamatan atau penelitian. Menurut Sugiyono (2014) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi, misalnya keterbatasan

dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu”.

Perhitungan sampel dengan menggunakan *Simple Random Sampling*. *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017). Karena menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas, maka pengacakan dilakukan berdasarkan kelas. Sehingga ditetapkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang dari populasi.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti (Sugiyono, 2014). Dalam instrumen penelitian tindakan kelas, alat ukur dikatakan valid bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi (Imran, 2014). Triyono (2008) menambahkan bahwa penelitian tindakan kelas harus dapat menjangkau masalah yang berkaitan dengan input (kondisi awal), proses (saat berlangsung), dan output (hasil). Untuk input, instrumen dapat dikembangkan dari akar masalah yaitu kurangnya kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa, maka tes kemampuan awal adalah hal yang tepat. Untuk proses, instrumen dikembangkan melalui pembelajaran senam lantai dengan format yang disesuaikan. Instrumen output dapat dikembangkan dari indikator yang telah ditetapkan dan berkaitan erat dengan evaluasi pencapaian hasil. Teknik pengumpulan data digunakan dalam penelitian ini yaitu catatan lapangan, test kepercayaan diri dan ketahanan pribadi, dan dokumentasi.

1. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan alat yang penting dalam penelitian tindakan kelas, berisi deskripsi mengenai hal yang terjadi atau muncul pada saat pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan. Catatan lapangan dalam penelitian pendidikan berkaitan dengan interaksi belajar yang dilakukan oleh guru dan siswa (Rusmini dalam Hikmalulloh, 2011). Format catatan lapangan berfungsi untuk mengamati perilaku siswa ketika melaksanakan pembelajaran. Interaksi yang teramati dan tercatat memuat perilaku praktis saat melaksanakan pembelajaran, berkaitan dengan kesulitan perilaku saat melakukan langkah-langkah yang termuat dalam

perencanaan yang tersusun. Adapun perilaku siswa yang diharapkan sebagai indikator ketercapaian tujuan pembelajaran yang ditetapkan.

Catatan lapangan ini merupakan catatan yang dibuat peneliti untuk pengamatan atau observasi terhadap subjek dan objek penelitian tindakan kelas. Hal-hal yang dicatat merupakan aspek pembelajaran di kelas pada saat pembelajaran atau tindakan berlangsung. Selain itu, yang dicatat juga adalah suasana kelas, pengelolaan kelas, interaksi guru dengan siswa dan interaksi peserta didik dengan peserta didik.

Tabel 3. 1 Format Catatan Lapangan

Hari/ Tanggal : _____
 Siklus : _____
 Tindakan : _____
 NB : _____

2. Observasi

Observasi merupakan instrumen untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreativitas siswa dalam pembelajaran kelas maupun diluar kelas dengan menggunakan observasi. Kisi-kisi ini mengacu pada Lauster (1997) yang mengungkapkan bahwa orang yang memiliki kepercayaan diri adalah memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif dalam berbagai hal, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Soedarsono (2000) juga menjelaskan bahwa ketahanan pribadi memiliki ciri-ciri yaitu memiliki rasa percaya diri dan berpegang pada prinsip, bebas dari rasa ketergantungan tetapi mendambakan kebersamaan, memiliki jiwa dinamis, kreatif dan pantang menyerah. Menurutnya, seseorang yang memiliki ketahanan pribadi adalah orang yang memiliki jati diri yang kuat, memiliki karakter baik, dan memiliki kompetensi. Berdasarkan teori para ahli tersebut, maka tersusunlah kisi-kisi instrument kepercayaan diri dan ketahanan pribadi dengan modifikasi dan penambahan indikator untuk mempermudah pembuatan lembar observasi siswa.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi Lembar Observasi Siswa

Variable	Indikator	Sub Indikator
Kepercayaan diri	Yakin pada kemampuan diri	Memiliki kemampuan gerak
		Sanggup menyelesaikan tugas gerak
		Percaya pada teman
	Optimis	Optimis pada harapan dan cita cita
	Objektif	Mengungkapkan kebenaran yang semestinya
	Bertanggung Jawab	Kesadaran untuk melakukan gerak
		Kesediaan untuk melakukan gerak
	Rasional	Berfikir positif
Realistis	Realistis dalam bertindak	
Ketahanan Diri	Percaya Diri	Sungguh-sungguh pada apa yang akan dilakukan
		Memiliki rasa tanggung jawab
		Selalu berpandangan baik
		Selalu tampil lebih baik
	Ulet / Tekun	Ulet dalam menghadapi kesulitan
		Tekun dalam mengerjakan tugas
	Pantang Menyerah	Berani mengambil keputusan
		Kemampuan dalam mengatasi gangguan

Tabel 3. 3 Lembar Observasi Kepercayaan Diri**a. Kepercayaan Diri**

No	Aspek yang di observasi	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa memiliki kemampuan gerak					
2	Siswa sanggup menyelesaikan tugas gerak					
3	Siswa percaya pada teman					
4	Siswa yakin pada saat melakukan gerak					
5	Siswa dapat mengungkapkan pendapat dan argument					
6	Siswa memiliki kesadaran untuk melakukan gerak					
7	Siswa memiliki kesediaan untuk melakukan gerak					
8	Siswa mampu berfikir positif					
9	Siswa realistis dalam bertindak					

Dinar Santika Krisnawar, 2023

UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3. 4 Lembar Observasi Ketahanan Pribadi**b. Ketahanan Pribadi**

No	Aspek yang di observasi	Penilaian				
		1	2	3	4	5
1	Siswa sungguh-sungguh pada apa yang akan dilakukan					
2	Siswa memiliki rasa tanggung jawab pada saat melakukan gerak					
3	Selalu berpandangan baik saat melakukan gerak					
4	Siswa ingin menampilkan yang terbaik pada saat melakukan gerak					
5	Siswa tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan pada saat melakukan gerak					
6	Siswa gigih dalam mengerjakan tugas gerak					
7	Siswa berani mengambil Keputusan					
8	Siswa mampu menyelesaikan masalah ketika melakukan gerak					

Keterangan skala penilaian :

1 = kurang sekali (tidak sesuai, tidak tepat, tidak efektif)

2 = kurang (kurang sesuai, kurang jelas, kurang efektif)

3 = cukup (cukup sesuai, jelas, tepat, kurang efektif)

4 = baik (sesuai, jelas, tepat, efektif)

5 = sangat baik (sesuai, jelas, sangat tepat, sangat efektif)

Pedoman penskoran menurut modul ajar PJOK fase D kelas VII :

a. Sikap gerakan awal

Skor sesuai jika:

- sikap berdiri tegak
- kedua lengan lurus
- tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu.

Skor cukup sesuai jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Dinar Santika Krisnawar, 2023

UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Skor kurang sesuai jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor tidak sesuai jika : tidak ada kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap gerakan pelaksanaan

Skor sesuai jika:

- dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan.
- dorong bahu hingga menyentuh lantai.
- dilanjutkan dengan berguling ke depan.
- pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut.

Skor cukup sesuai jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang sesuai jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor tidak sesuai jika : tidak ada kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap posisi badan

Skor sesuai jika:

- badan condong ke depan
- posisi kedua tangan berada di depan
- berjongkok menghadap ke depan.

Skor cukup sesuai jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor kurang sesuai jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor tidak sesuai jika : tidak ada kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Tes

Tes kepercayaan diri dan ketahanan pribadi dilakukan untuk memperoleh data tentang observasi awal pembelajaran senam lantai, yaitu dengan menggunakan praktek keterampilan *roll* depan dan *roll* belakang. Penilaian tes pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi. Penilaian dilakukan terhadap hasil peserta didik selama proses tindakan berlangsung. Dengan teknik penilaian ini dapat dihasilkan data secara kuantitatif mengenai observasi awal siswa sebelum tindakan dilaksanakan.

3.4 Proses Pengembangan Instrumen

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah salah satu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk

Dinar Santika Krisnawar, 2023

UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KETAHANAN PRIBADI MELALUI
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Sugiyono (2014) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari, variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel *independent* dan variabel *dependent*. Menurut (Sugiyono, 2014) variabel *independent* adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel *dependent* adalah variabel yang dihasilkan dari adanya variabel *independent* atau variabel yang dipengaruhi. Berdasarkan hal tersebut, penulis mengajukan pembelajaran senam lantai sebagai variabel *independent* dan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi sebagai variabel *dependent*.

2. Teknik Pengumpulan Data

a. Catatan Lapangan

Catatan lapangan adalah catatan hasil observasi, yang menggambarkan tingkah laku siswa atau kejadian-kejadian pada saat penelitian berlangsung yang tidak dapat terakam melalui lembar observasi. Hal yang dicatat adalah tentang aspek pembelajaran dikelas, suasana kelas, pengelolaan kelas, interaksi guru dengan siswa serta antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu (Sugiyono, 2014). Dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental. Dokumen yang dikumpulkan oleh penulis dalam penelitian ini berupa hasil tes dan gambar.

3.5 Prosedur Penelitian

Sebelum melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas, peneliti harus paham dulu mengenai deskripsi masalah pembelajaran yang akan dicari solusinya. Maka dari itu, tahapan yang harus dilakukan yaitu melakukan observasi awal agar tahu masalah yang terjadi dalam pembelajaran penjas tersebut. Observasi yang dilakukan terfokus langsung pada aspek-aspek kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai, khususnya *roll* depan dan *roll* belakang

di SMP Negeri 22 Bandung. Hasil dari observasi awal tersebut akan ditindaklanjuti sebagai bagian dari siklus penelitian selama penelitian berlangsung.

Pembelajaran senam lantai di sekolah tersebut sudah sesuai dengan silabus terbaru kurikulum 2013 dan dilakukan di jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Adapun masalah yang diketahui setelah observasi berlangsung, yaitu :

1. Sarana dan prasarana penunjang kegiatan belajar mengajar senam lantai terbatas (matras)
2. Guru yang kurang maksimal dalam memberikan materi dan tugas gerak sehingga pembelajaran jadi monoton
3. Kurangnya motivasi dan partisipasi belajar siswa
4. Muncul rasa takut mencoba, malas, dan jenuh pada siswa dalam mempelajari gerak dasar senam lantai.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin membuat solusi sebagai upaya dari berbagai masalah yang terjadi saat pembelajaran senam lantai melalui :

1. Perencanaan atau *plan*

Pada tahap ini peneliti harus merencanakan tahapan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan, atau melakukan perubahan yang lebih baik pada pembelajaran senam lantai (*roll* depan dan *roll* belakang) dengan melakukan:

- a. Mengamati kondisi sekolah yang akan dijadikan tempat penelitian.
- b. Mengumpulkan data, media, serta fasilitas yang ada disekolah untuk menunjang pembelajaran senam lantai.
- c. membuat tes kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui *roll* depan dan *roll* belakang untuk mengukur sejauh mana tingkat kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa dalam mata pelajaran senam lantai.
- d. Membuat perencanaan pembelajaran yang akan digunakan di kelas.

2. Pelaksanaan atau *act*

Pada tahapan ini peneliti memberi gambaran dan penjelasan tentang kepercayaan diri dan ketahanan pribadi. Selanjutnya guru menjelaskan rancangan pembelajaran senam lantai (*roll* depan dan *roll* belakang) dan menjelaskan harapan serta tujuan dari pembelajaran tersebut. Guru mengajar

sesuai dengan perencanaan yang dibuat berdasarkan observasi awal dan kegiatan belajar mengajar dimulai dari pembukaan, inti pembelajaran, dan penutup.

3. Pengamatan atau *observe*

Pada tahapan ini peneliti mengamati berbagai hal yang terjadi selama pembelajaran, dari proses pembukaan pembelajaran, perubahan yang terjadi, dan hasil atau dampak yang didapat dari tindakan-tindakan yang telah diberikan.

4. Perbaikan atau *reflection*

Pada tahap ini perencanaan, pelaksanaan, dan pengamatan dievaluasi dan dicari kelemahannya. Pembelajaran senam lantai pada siklus I akan diperbaiki pada siklus II, sehingga apa yang menjadi kekurangan dapat dicari penyelesaiannya sekaligus diperbaiki. Untuk itu, PTK tidak dapat dilakukan satu kali pertemuan dan satu siklus tapi dibutuhkan beberapa siklus untuk memperbaiki dan menemukan hasil yang diinginkan sesuai dengan kriteria keberhasilan belajar.

Tabel 3. 5 Perencanaan Pembelajaran Siklus I

NO	Skenario Penelitian	Materi pokok yang diberikan
1	Perencanaan (<i>Planning</i>)	Tindakan yang dilakukan dengan berfokus pada proses peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai, adapun tugas yang diberikan adalah: a. Memulai pembelajaran dengan pemanasan b. Mengidentifikasi tugas gerak senam lantai c. Mempraktikan tugas gerak dominan keseimbangan dan roll depan d. Menunjukkan indikator yakin pada kemampuan diri e. Sanggup menyelesaikan tugas gerak yang diberikan f. Percaya pada teman saat melakukan tugas gerak berkelompok
2	Tindakan (<i>Act</i>)	a. Tindakan I Guru menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan. Siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran secara berulang-ulang dengan berbagai variasi gerakan sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru.

		<p>Kemudian di tutup dengan mengoreksi kesalahan yang terjadi.</p> <p>b. Tindakan II</p> <p>Guru kembali menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dan dilanjut gerak <i>roll</i> depan melalui permainan. Melakukan perbaikan berdasarkan koreksi di tindakan sebelumnya baik itu gerakan maupun indikator yang ditunjukkan siswa</p>
3	Pengamatan (<i>Observe</i>)	Guru mengamati proses pembelajaran dan mengevaluasi kepercayaan diri dan ketahanan pribadi agar tetap sesuai dengan tujuan yang telah di tetapkan sebagai kisi-kisi observasi
4	Perbaikan (<i>Reflection</i>)	Guru mengevaluasi secara keseluruhan mengenai proses dan hasil belajar yang dicapai siswa pada tindakan I dan tindakan II kemudian menentukan apakah perlu diadakan tindakan berikutnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa.

Tabel 3. 6 Perencanaan Pembelajaran Siklus II

NO	Skenario Penelitian	Materi pokok yang diberikan
1	Perencanaan (<i>Planning</i>)	<p>Tindakan yang dilakukan dengan berfokus pada proses peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai, adapun tugas yang diberikan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Memulai pembelajaran dengan pemanasan Mengidentifikasi tugas gerak senam lantai Mempraktikkan tugas gerak dominan keseimbangan dan roll belakang Menunjukkan sikap sungguh-sungguh pada apa yang dilakukan Memiliki rasa tanggung jawab dan selalu berpandangan baik Ingin tampil lebih baik pada saat melalukan tugas gerak koordinasi gerak
2	Tindakan (<i>Act</i>)	<p>a. Tindakan I</p> <p>Guru menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas variasi gerak dominan keseimbangan dan <i>roll</i> belakang melalui permainan. Siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran secara berulang-ulang</p>

		sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru. Kemudian mengevaluasi peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dan menentukan tindakan berikutnya jika peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi kurang signifikan. b. Tindakan II Guru kembali menjelaskan fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas gerak dominan keseimbangan dilanjut gerak <i>roll</i> depan dan <i>roll</i> belakang. Melakukan perbaikan berdasarkan koreksi di tindakan sebelumnya baik itu gerakan maupun indikator yang ditunjukkan siswa
3	Pengamatan (<i>Observe</i>)	Guru mengamati proses pembelajaran dan mengevaluasi peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi yang sesuai dengan tujuan yang di tetapkan sebagai kisi-kisi observasi.
4	Perbaikan (<i>Reflection</i>)	Guru mengevaluasi secara keseluruhan mengenai proses dan hasil belajar yang dicapai siswa pada siklus I (tindakan I & tindakan II) dan siklus II (tindakan III & tindakan IV) untuk melihat peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi siswa. Jika sudah memenuhi kriteria keberhasilan tindakan yaitu 75%, maka observasi di cukupkan.

3.6 Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data seiring dengan proses pelaksanaan tindakan pembelajaran sebagai bentuk dari rancangan pengolahan kuantitatif, sedangkan analisis data biasanya dilakukan pada tahap akhir penelitian tindakan untuk menjawab pertanyaan peneliti, namun untuk kepentingan tertentu analisis data pun dapat dilaksanakan bersamaan dengan pengolahan data disetiap selesainya satu tahap tindakan pembelajaran. Secara umum kegiatan pengolahan data dalam proses penelitian ini adalah:

1. Catatan Lapangan

Data hasil catatan lapangan hanya dijadikan perbandingan data untuk mengetahui tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas

khususnya dalam pembelajaran senam lantai, serta mengamati aktivitas siswa dan guru, yang nantinya data tersebut akan dinarasikan.

2. Observasi

Observasi bisa dilakukan dengan dua cara, diantaranya yaitu :

- a. Observasi non-sistematis, dilakukan pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan
- b. Observasi sistematis, dilakukan pengamat menggunakan pedoman sebagai instrument pengamatan

Dalam proses observasi sistematis, pengamat hanya memberikan tanda chekclist pada kolom yang telah disediakan. Hal ini disebut dengan *sign system* atau sistem tanda yang digunakan sebagai instrument pengamat situasi pengajaran sebagai sebuah potret yang sesuai di lapangan. Observasi yang telah dirancang secara sistematis, mengenai apa yang akan diamati, kapan, dan dimana tempatnya merupakan observasi terstruktur, yang dilakukan jika peneliti tahu pasti tentang variabel apa yang akan diteliti.

3.7 Analisis Data

Kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil evaluasi belajar secara individu. Untuk mengetahui skor rata-rata dan tingkat keberhasilan pembelajaran, peneliti menggunakan:

- skor rata-rata (\bar{X}) :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- presentase skor rata-rata :

$$\frac{\text{skor rata-rata}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

\bar{X} = skor rata-rata yang dicari

X = skor keseluruhan

N = Jumlah siswa

\sum = Jumlah

Tabel 3. 7 Perolehan presentase (Sudjana, 2017)

Perolehan Persentase	Kategori
0% - 34%	Sangat Kurang
35% - 69%	Kurang
70% - 74%	Cukup
75% - 84%	Baik
85% - 100%	Sangat Baik

1. Uji Normalitas

Uji normalis ini bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas shapiro-wilk karena ukuran sampel dari penelitian ini kurang dari 50 sampel. Dalam melakukan interpretasi hasil pengujian normalitas menggunakan cara melihat nilai signifikasi (sig.) atau P-Value (p-value) pada tabel Test of Normality bagian Shapiro Wilk kemudian dibandingkan dengan taraf signifikasi alpha (α) 0.05.

Tabel 3. 8 Dasar Pengambilan Keputusan Uji Normalitas

Kriteria	Keputusan
Jika nilai Sig. Atau P-value > 0.05.	Data berdistribusi normal
Jika nilai Sig. Atau P-value < 0.05.	Data tidak berdistribusi normal

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan menguji menggunakan levene statistic dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, maka jika hasil nilai sig. > 0.05 data tidak homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data homogen (Negara et al., 2019).

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis digunakan alat analisis pada SPSS 25. Dengan perhitungan Uji - t (*one sample t - test*), yaitu uji komparatif untuk menilai perbedaan antara nilai tertentu dengan rata-rata kelompok populasi. *One sample t test* disebut juga dengan istilah student t test atau uji t satu sampel oleh karena uji t di sini menggunakan satu sampel (Negara et al., 2019).

3.8 Kriteria Keberhasilan Tindakan

Untuk mengetahui keberhasilan tindakan yang telah dilaksanakan dengan berdasarkan pada rencana tindakan yang ditetapkan, maka kriteria yang digunakan adalah bersumber dari tujuan atau misi dilakukannya tindakan. Adapun misi pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini adalah peningkatan kepercayaan diri dan ketahanan pribadi melalui pembelajaran senam lantai pada siswa SMP Negeri 22 Bandung dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dengan ambang batas peningkatan sebesar 75%.