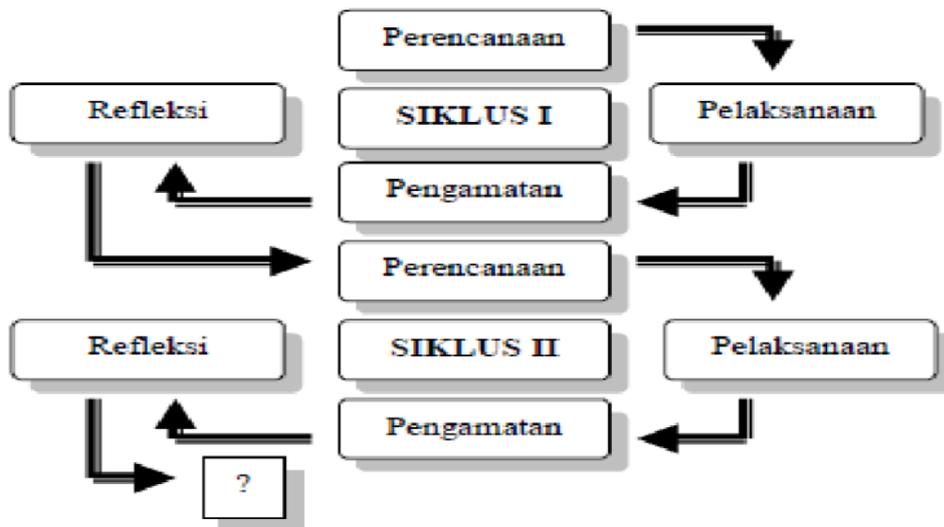


**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Metode dan Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan mengadopsi model Kemmis dan McTaggart, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil dari pembelajaran melalui tindakan yang sistematis dan reflektif, hal ini dapat membantu pengajar mengidentifikasi masalah di dalam proses pembelajaran (Inovasi et al., 2021), mencoba metode atau strategi baru, dan mengevaluasi hasil yang terdapat pada siswa, sehingga penelitian ini tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga terhadap proses pembelajaran kedepannya. PTK ialah penyelesaian masalah dan peningkatan kualitas pendidikan dan pengajaran (Prihantoro & Hidayat, 2019)

*Gambar 3. 1 Alur PTK Model Kemmis & McTaggart*



Menurut (Wijaya et al., 2023) Model Kemmis dan McTaggart terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti merancang secara jelas apa saja yang akan dilakukan dalam tahap tindakan dengan melihat permasalahan yang ingin diselesaikan. Pelaksanaan tindakan dilakukan secara bersamaan dengan proses observasi atau pengamatan. Dalam tahap ini, peneliti menjalankan strategi yang telah dibuat sambil mencatat berbagai temuan selama pelaksanaan. Data yang diperoleh dari observasi kemudian dianalisis untuk menilai apakah tujuan penelitian

telah tercapai. Proses analisis inilah yang disebut dengan refleksi. Apabila hasil yang diharapkan belum tercapai secara sepenuhnya, peneliti akan mengulang tahapan siklus dari awal, dimulai dari perencanaan baru berdasarkan hasil refleksi sebelumnya. Siklus ini akan terus dilakukan sampai masalah yang diteliti dianggap terselesaikan dan tujuan pembelajaran berhasil dicapai.

Penelitian tindakan kelas di SDN Cibogo ini berlangsung dalam dua siklus. Pada siklus pertama, terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Sementara siklus kedua merupakan perbaikan dari siklus pertama, yang disusun sesuai dengan hasil refleksi dari siklus pertama untuk melihat adanya perkembangan atau perbaikan. Data kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif.

### **3.1.1 Desain Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menerapkan dua jenis pendekatan desain yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Desain kualitatif bertujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam suatu peristiwa sosial atau perilaku manusia, dengan menyajikan data dalam bentuk narasi atau uraian deskriptif yang lengkap dan valid (Adnyana, 2024). Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan data berupa angka dan menganalisisnya dengan teknik statistik secara logis. Pendekatan ini berfokus pada aspek yang dapat diukur secara objektif dan hasilnya biasanya dinyatakan dalam bentuk persentase, rata-rata, atau hubungan antar variabel (Ph.D. Ummul Aiman et al., 2022)

### **3.2 Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN CIBOGO pada pembelajaran senam lantai meroda, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas IV dengan jumlah 16 orang, yang terdiri dari 9 laki-laki dan 7 perempuan dengan keahlian dan keterampilannya masing-masing di setiap pembelajaran, dilihat dari pengamatan dan rekomendasi mahasiswa KAMJAR (Kampus Mengajar) yang bertugas di sekolah tersebut pada saat pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi senam lantai meroda.

### 3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur variabel yang diteliti. Kualitas instrumen sangat berpengaruh terhadap keandalan data yang diperoleh. Oleh karena itu, guna mendapatkan data yang akurat dan dapat dipercaya, peneliti perlu menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan kesesuaiannya, sehingga dapat menghasilkan temuan yang relevan dengan tujuan penelitian (Muslih et al., 2022). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### 3.3.1 Rencana pelaksanaan pembelajaran

(RPP)

Sekolah :  
 Mata Pelajaran :  
 Kelas/Semester :  
 Pertemuan Ke :  
 Alokasi Waktu :

#### Indikator

1. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar meroda dengan kontrol keseimbangan dan koordinasi yang baik.
2. Peserta didik dapat menyebutkan langkah-langkah gerakan dalam senam lantai meroda
3. Peserta didik dapat membiasakan diri dalam pembelajaran senam lantai meroda dengan semangat, percaya diri, dan disiplin

#### A. Tujuan Pembelajaran

##### 1. Aspek Kognitif

- a. Peserta didik dapat menyebutkan urutan gerak dasar meroda dengan benar
- b. Peserta didik dapat menyebutkan cara sikap awalan meroda dengan benar
- c. Peserta didik dapat menyebutkan cara pelaksanaan gerakan meroda dengan benar.
- d. Peserta didik dapat menyebutkan cara sikap akhir meroda dengan benar

##### 2. Aspek Psikomotor

- a. Peserta didik dapat melakukan gerakan sikap awalan meroda dengan baik

- b. Peserta didik dapat melakukan gerakan pada saat pelaksanaan gerakan meroda dengan baik
- c. Peserta didik dapat melakukan gerakan sikap akhir meroda dengan baik
- d. Peserta didik dapat melakukan koordinasi gerakan senam lantai meroda mulai dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan baik

### **3. Aspek Apektif**

- a. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dalam pembelajaran dengan baik
- b. Peserta didik dapat menunjukkan sikap semangat dalam pembelajaran dengan baik
- c. Peserta didik dapat menunjukkan sikap percaya diri pada saat melakukan pembelajaran dengan baik
- d. Peserta didik mampu melaksanakan instruksi dari guru dengan baik

### **B. Karakter peserta didik yang diharapkan :**

- Disiplin
- Semangat
- Tekun
- Tanggung jawab
- Teliti
- Percaya diri
- Keberanian

### **C. Materi Ajar (Materi Pokok)**

- Gerak dasar senam lantai meroda

Senam lantai meroda adalah gerakan senam yang dilakukan di atas matras. Dimulai dengan posisi berdiri tegak, tubuh kemudian dibawa ke samping. Satu tangan diletakkan di lantai, tubuh terbalik membentuk lengkungan. Kaki yang satu mengikuti, meluncur ke atas dan kaki lainnya menyusul. Gerakan ini seperti tubuh yang berputar, mirip dengan roda. Setelah berputar, tangan kiri menyentuh lantai, dan kaki lainnya kembali ke lantai. Setelah itu, tubuh kembali tegak berdiri. Senam meroda melibatkan keseimbangan dan koordinasi antara tangan dan kaki. Gerakan ini melatih

kelenturan, kekuatan, dan kelincahan tubuh. Dibawah ini akan dijelaskan lebih detail tentang gerakan senam lantai meroda.

- **Sikap awal**

1. Berdiri menghadap gerakan

Posisi badan menyamping tetapi pandangan menghadap ke arah gerakan agar nantinya dapat menentukan awal tumpuan gerakan dan koordinasi tubuh.

2. Posisi tangan dan kaki

Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan direntangkan serong atas.

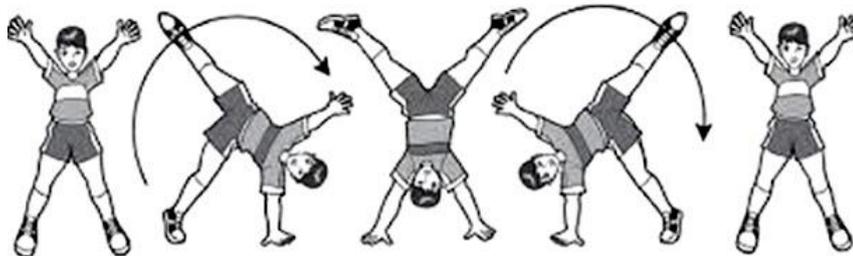
- **Pelaksanaan gerakan meroda**

1. Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan kanan pada matras yang diikuti tangan kiri lalu kaki kiri terangkat lurus keatas. Kebanyakan menggunakan tangan kiri sebagai tumpuan, yaitu: tangan kiri diletakkan pada matras diikuti tangan kanan, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
2. Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras.

- **Pelaksanaan akhir (sikap akhir)**

1. Berdiri dengan sikap menyamping ke arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu
2. Sikap kedua tangan direntangkan ke atas di samping telinga.

Gambar 3. 2 gerakan meroda (Murtaqi et al., 2018)



**D. Metode Pembelajaran**

1. Ceramah
2. Demonstrasi

3. Tanya jawab

4. Praktek

### **E. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

#### **Kegiatan Awal (10 menit)**

- 1) Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik lainnya berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 2) Guru melakukan absen terlebih dahulu sebelum ke lapang.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, jika ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat.
- 4) Guru memotivasi peserta didik dengan mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan, serta mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga yang dilakukan bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak awalan dalam senam lantai meroda, pelaksanaan, dan juga gerakan akhirnya.
- 7) Guru meminta salah satu peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam kembali kepada peserta didik.
- 8) Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin pemanasan diikuti peserta didik lainnya.

#### **Kegiatan Inti (50 menit)**

- 1) Guru menyiapkan alat bantu pembelajaran yang di bantu oleh peserta didik.
- 2) Guru membariskan peserta didik menjadi 4 barisan.
- 3) Guru bertanya kepada peserta didik apakah ada yang sudah bisa mempraktikan gerakan yang akan di pelajari, jika ada guru meminta peserta didik tersebut untuk mempraktikannya di depan peserta didik yang lain. Jika tidak guru mempraktikannya kepada peserta didik dengan menggunakan alat bantu yang sudah disiapkan.

- 4) Peserta didik barisan awal melakukan gerakan yang sudah dicontohkan dengan melewati 3 rintangan yang sudah disiapkan menggunakan alat bantu, dimana setiap rintangan memiliki kesulitan yang berbeda.
- 5) Setelah melakukan hal tersebut peserta didik kembali membentuk barisan.
- 6) Guru sambil membantu membenarkan gerakan peserta didik yang salah.
- 7) Begitupun seterusnya

#### **Kegiatan Penutup (10 menit)**

- 1) Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan diikuti peserta didik lainnya yang diawasi oleh guru.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih timbul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru menginformasikan kepada peserta didik, mana peserta didik yang baik dalam melakukan gerakannya pada saat pembelajaran, sebagai bentuk motivasi bagi yang lain untuk berusaha melakukan gerakan lebih baik lagi.
- 4) Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mempelajari kembali dan juga menyimpulkan materi pembelajaran yang sudah dipelajari tadi mengenai gerak dasar senam lantai meroda.
- 5) Guru meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik lainnya berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 6) Guru meminta peserta didik untuk kembali ke kelas secara tertib, dan menugaskan peserta didik yang bertugas untuk mengembalikan peralatan pembelajaran ketempat semula. **Alat, Media, dan Sumber Belajar**

#### **F. Alat Pembelajaran**

- Karet gelang yang sudah di buat tali sebanyak 3 buah
- Bangku sebagai tiang untuk mengikat tali karet
- Peluit

#### **G. Media Pembelajaran**

- Lapangan
- Matras

#### **H. Penilaian**

Teknik dan Bentuk Penilaian

1. Tes Praktek (psikomotor)

Penilaian dilaksanakan sesudah pembelajaran/ post test dan format penilaian bisa dilihat dihalaman selanjutnya.

2. Penilaian Sikap (apektif)

Penilaian apektif dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung dan format penilaiannya bisa dilihat dihalaman selanjutnya.

3. Penilaian Pengetahuan (kognitif)

Penilaian kognitif dilaksanakan pada saat awal proses dan akhir pembelajaran berlangsung dan format penilaiannya bisa dilihat dihalaman selanjutnya.





22.														
23.														
24.														
25.														
<b>Jumlah</b>														
<b>Rata-rata</b>														
<b>Presentase</b>														

### 3.3.3.1 Indikator

- Sikap awal

1. Berdiri menghadap kearah gerakan.
2. Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan serong atas.

Skor 3 : Jika kedua kriteria dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak satupun kriteria dilakukan secara benar.

- Pelaksanaan gerakan meroda.

1. Gerakan diawali dengan menggunakan tangan kiri atau kanan. Bila gerakan diawali dengan tangan kanan, letakkan telapak tangan kanan pada matras yang diikuti tangan kiri lalu kaki kiri terangkat lurus ke atas. Kebanyakan menggunakan tangan kiri sebagai tumpuan, yaitu: tangan kiri diletakkan pada matras di ikuti tangan kanan, kaki kanan terangkat lurus ke atas hingga badan berdiri dengan tangan.
2. Segera turunkan kaki kanan ke matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat ke matras

Skor 3 : Jika kedua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.

- Pelaksanaan akhir (sikap akhir)

1. Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki membuka selebar bahu.
2. Sikap kedua lengan direntangkan ke atas di samping telinga.

Skor 3 : Jika kedua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 : Jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 : Jika tidak ada kriteria dilakukan secara benar.

$$\text{NILAI KOGNITIF/PENGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

### 3.3.4 IPKG 1

Lembar Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 1) digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui kemampuan merencanakan pembelajaran yang dilakukan guru, adapun aspek yang dinilai dari IPKG ini yaitu: 1. Perumusan tujuan pembelajaran, 2. Mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, metode, dan sumber belajar, 3. Merencanakan skenario pembelajaran, 4. Merencanakan prosedur dan menyiapkan alat penilaian, 5. Tampilan dokumen rencana pembelajaran. Untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda siswa kelas IV di SDN CIBOGO.

**Tabel 3.3 INSTRUMEN PENILAIAN GURU PENJAS**  
(Kemampuan Merencanakan Pembelajaran)

Tabel 3. 3 IPKG 1

NO	KOMPONEN RENCANA PEMBELAJARAN	NILAI				Jumlah
		1	2	3	4	
<b>Tanggal -</b>						
<b>A.PERUMUSAN TUJUAN PEMEBELAJARAN</b>						
1. Merumuskan tujuan pembelajaran						
2.Kejelasan rumusan						
3.Kejelasan cakupan rumusan						
4.Kesesuaian dengan kompetensi dasar						
JUMLAH A						
PERSENTASE						
<b>B.MENGEMBANGKAN DAN PENGORGANISASIAN</b>						
<b>MATERI MEDIA SUMBER BELAJAR DAN</b>						
<b>METODE PEMBELAJARAN</b>						
1 Mengembangkan dan mengorganisasikan materi pembelajaran						
2 Menentukan dan mengembangkan alat bantu pembelajaran						
3 Memilih Sumber belajar						
4 Memilih metode pembelajaran						
JUMLAH B						
PERSENTASE						
<b>C MERENCANAKAN SKENARIO KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>						
1 Menentukan jenis kegiatan pembelajaran						
2 Menyusun langkah-langkah pembelajaran						
3 Menentukan alokasi waktu pembelajaran						

4 Kesesuaian metode, materi dan tujuan pembelajaran					
5 Kesesuaian metode, materi dan peserta didik					
JUMLAH C					
PERSENTASE					
<b>D MERENCANAKAN PROSEDUR, JENIS DAN MENYIAPKAN</b>					
<b>ALAT PENILAIAN</b>					
1 Menentukan proses dan jenis penilaian					
2 Membuat alat penilaian					
3 Menentukan kriteria penitatan					
JUMLAH D					
PERSENTASE					
<b>E TAMPILAN DOKUMEN RENCANA PEMBELAJARAN</b>					
1 Kebersihan dan kerapihan					
2 Penggunaan bahasa tulis					
<u>JUMLAH E</u>					
<u>PERSENTASE</u>					
<u>SKOR NILAI IPKG 1</u>	<u>A+B+C+D+E</u>				
	<u>5</u>				

Mengetahui

Sumedang,.....2025

Kepala Sekolah,

Penilai,

### 3.3.5 IPKG 2

Lembar Instrumen Penilaian Kinerja Guru (IPKG 2) ini digunakan sebagai alat ukur dan mengetahui kemampuan melaksanakan pembelajaran yang dilakukan guru, adapun aspek yang dinilai yaitu: 1. Pra pembelajaran. 2. Membuka pembelajaran, 3. Mengelola inti pembelajaran, 4. Mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas. 5. Melakukan evaluasi proses dan hasil pembelajaran senam lantai di SDN CIBOGO. Kesan umum kinerja guru/calon guru. Untuk meningkatkan hasil.

**Tabel 3.4 INSTRUMEN PENILAIAN GURU PENJAS**

(Kemampuan Melaksanakan Pembelajaran)

Tabel 3. 4 IPKG 2

NO	ASPEK YANG DIAMATI	NILAI				Jumlah
		1	2	3	4	
<b>Tanggal -</b>						
<b>A.PRA PEMBELAJARAN</b>						
	1. Kesiapan sarana, prasarana, alat dan media					
	2.Memeriksa kesiapan siswa					
	<b>JUMLAH A</b>					
	<b>PERSENTASE</b>					
<b>B.MEMBUKA PEMBELAJARAN</b>						
	1.Melakukan kegiatan apersepsi dan pemanasan					
	2.Menyampaikan komponen tujuan yang akan dicapai dan rencana kegiatan					
	<b>JUMLAH B</b>					
	<b>PERSENTASE</b>					
<b>C.MENGELOLA INTI PEMBELAJARAN</b>						
	1. Memberi petunjuk dan contoh gerakan yang berkaitan dengan isi pembelajaran					
	2.Menyesuaikan dengan tingkat pertumbuhan anak					
	3.Melakukan komunikasi verbal, visual dan praktik					

4.Mengkondisikan dan menjaga ketertiban siswa					
5. Memantapkan penguasaan keterampilan gerak					
<b>JUMLAH C</b>					
<b>PERSENTASE</b>					
<b>D MENDEMONSTRASIKAN KEMAMPUAN KHUSUS</b>					
<b>DALAM PEMBELAJARAN PENJAS</b>					
1.Merangkakan gerakan					
2.Memberikan kesempatan secara leluasa kepada siswa mengembangkan aktifitas gerak					
3. Membimbing siswa melalukan gerak dan aktivitas					
4. Memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan					
5.Penggunaan media dan alat pembelajaran					
<b>JUMLAH D</b>					
<b>PERSENTASE</b>					
<b>E.MELAKSANAKAN EVALUASI PROSES DAN</b>					
<b>HASIL BELAJAR</b>					
1.Melaksanakan penilaian selama proses pembelajaran					
2.Melaksanakan penilaian pada akhir pembelajaran					
<b>JUMLAH E</b>					
<b>PERSENTASE</b>					
<b>F.KESAN UMUM KINERJA GURU DAN CALON GURU</b>					
<u>1.Keefektifan proses pembelajaran</u>					
<u>2.Penampilan guru pada pembelajaran</u>					
<b><u>JUMLAH F</u></b>					
<b><u>PERSENTASE</u></b>					
<b><u>SKOR NILAI IPKG 2</u></b>	<b><u>A+B+C+D+E+F</u></b>				

	<u>5</u>
--	----------

Sumedang

Penilai,

Kriteria Penilaian :

SA = 91 - 100                      K = 51 - 60

B = 76 - 90                         SK = < 50

C = 61 - 75

Rumus penilaian

$N = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH} \times 100}{\text{SKOR MAKSIMUM}}$

SKOR MAKSIMUM

## Pedoman Wawancara Guru

Nama Siswa :  
 Hari/tanggal :

Tabel 3. 5 Pedoman wawancara guru

No	PERTANYAAN	JAWABAN	
1.	Bila dilihat dari kondisi siswa bagaimana pemahaman tentang gerak dasar senam lantai meroda melalui alat bantu tali karet?		
2.	Cara pembelajaran apa yang biasa bapak lakukan pada saat mengajar?		
3.	Apa yang biasa jadi kendala dalam setiap pembelajaran?		
4.	Apakah bapak selalu memberikan contoh di setiap pembelajaran?	Ya	Tidak
5.	Apakah bapak selalu memperhatikan siswa ketika pembelajaran berlangsung?		

## Format Catatan Lapangan

Pelaksanaan Tindakan :  
 Hari/tanggal :  
 Waktu :

Tabel 3. 6 format catatan lapangan

Fokus	Deskripsi Proses Pembelajaran	Komentar
Kegiatan awal pembelajaran		
Kegiatan inti pembelajaran		
Kegiatan akhir pembelajaran		

Sumedang, 2025

Observasi

Dalam penilaian instrumen ini, peneliti telah berkoordinasi kepada pihak sekolah dan diputuskanlah bapak Yana selaku guru Pendidikan jasmani dan olahraga di SDN Cibogo yang akan menjadi mitra peneliti dalam penelitian ini.

### **3.3.6 Prosedur Penelitian**

Adapun pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) ini direncanakan melalui beberapa siklus yang ditempuh sebagai berikut:

#### **1. Perencanaan Tindakan**

Tahap perencanaan merupakan tahapan awal dalam sebuah penelitian, perencanaan dilakukan agar sebuah penelitian lebih terarah dan terkontrol. Sebuah perencanaan yang dilakukan akan mempengaruhi hasil penelitian melalui penerapan model kooperatif TGT. Apabila perencanaan dilakukan dengan matang maka hasilnya pun akan memuaskan. tetapi jika perencanaan dilakukan tidak dengan matang maka hasil yang didapat pun tidak akan sesuai dengan apa yang diharapkan. Berikut tahapan perencanaan tindakan:

- a. Mengadakan penelitian awal untuk mengidentifikasi masalah yang perlu diatasi. Dalam tahap ini peneliti melakukan observasi juga mendapatkan rekomendasi pada proses pembelajaran senam lantai meroda pada siswa kelas IV di SDN Cibogo.
- b. Membuat rencana pembelajaran (RPP) untuk setiap siklus.
- c. Peneliti dan guru mengadakan diskusi mengenai cara melakukan tindakan mengenai langkah-langkah penerapan untuk memotivasi anak dalam belajar.
- d. Meyiapkan alat pembelajaran dalam rangka meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda menggunakan media tali karet.

#### **2. Pelaksanaan Tindakan**

Tahap pelaksanaan tindakan ini berupa serangkaian kegiatan yang dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Tahap ini dilakukan dalam bentuk kegiatan yang langkah-langkahnya sesuai dengan tindakan yang dipilih dalam sebuah penelitian. Berikut kegiatan yang dilakukan.

- a. Siklus I .memperbaiki permasalahan yang ditemukan dari data awal dengan meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda menggunakan media bantu tali karet.

- b. Siklus II. memperbaiki kekurangan yang terdapat pada siklus I yang telah dilaksanakan, sehingga kekurangan yang ada dapat diperbaiki pada Siklus II.
- c. Siklus III, memperbaiki permasalahan yang muncul dan ditemukan pada proses perbaikan pembelajaran Siklus II. Dengan maksud agar permasalahan yang ditemukan pada perbaikan pembelajaran Siklus dapat diperbaiki sampai dengan pencapaian hasil yang sesuai target.

### 3. Observasi

#### a. Observasi Terhadap Kinerja Guru

Aspek yang dinilai dalam kinerja guru saat melaksanakan pembelajaran gerak dasar senam lantai meroda mencakup tahap perencanaan, pembukaan, inti, hingga penutupan pembelajaran. Proses penilaian dilakukan dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada setiap indikator yang muncul selama kegiatan pembelajaran berlangsung..

#### b. Observasi Terhadap Aktivitas Siswa

Selama proses pembelajaran, aktivitas siswa diamati berdasarkan tiga aspek utama, yaitu kepercayaan diri, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Kepercayaan diri ditunjukkan melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan kelas, kemauan untuk memperbaiki kesalahan, serta partisipasi dalam setiap aktivitas. Kedisiplinan terlihat dari kepatuhan siswa terhadap arahan guru dan peraturan yang telah disepakati bersama. Sementara itu, tanggung jawab tercermin dari kehadiran, ketepatan waktu, dan kepatuhan terhadap tata tertib. Penilaian dilakukan dengan memberikan tanda centang (✓) pada skor yang sesuai, berdasarkan indikator yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung.

### 4. Refleksi

Untuk melakukan refleksi terhadap tindakan yang telah dilaksanakan, data hasil observasi dianalisis secara cermat. Selain itu, hasil yang didapatkan pada siklus pertama juga digunakan untuk mengevaluasi pencapaian hasil belajar. Hasil tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya guna mengetahui apakah target pembelajaran telah tercapai. Evaluasi mencakup seluruh proses pembelajaran, termasuk keterlibatan guru dan siswa dalam kegiatan pembelajaran gerak dasar senam lantai meroda. Peneliti menilai

efektivitas pembelajaran berdasarkan tingkat pencapaian kriteria tersebut. Di samping itu, peneliti juga mengidentifikasi berbagai kelemahan dan kendala yang muncul selama pelaksanaan siklus pertama, yang selanjutnya menjadi acuan dalam merancang tindakan perbaikan pada siklus ke II dan seterusnya.

### **3.3.7 Analisis Data**

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengolahan data kuantitatif dan kualitatif (mix methode), karena data yang dikumpulkan dari setiap aktivitas observasi selama siklus penelitian berupa angka dan narasi, dilakukan saat pelaksanaan refleksi dari setiap siklus pemerolehannya berdasarkan setiap tindakan. Pengolahan data ini dilakukan setelah data terkumpul yang diperoleh dari seluruh instrumen penelitian. Kriteria keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas yaitu jika hasil pembelajaran sesudah diberikan tindakan lebih baik dibandingkan keadaan sebelum diberikan tindakan. dilakukan saat pelaksanaan refleksi dari setiap siklus, pemerolehannya berdasarkan setiap tindakan. Pengolahan data ini dilakukan setelah data terkumpul yang diperoleh dari seluruh instrumen penelitian, Adapun tahapan-tahapannya adalah sebagai berikut:

#### **1. Data Reduction (Reduksi Data)**

Dalam tahap ini peneliti melakukan pemilihan, dan pemusatan perhatian untuk penyederhanaan, abstraksi, transformasi data kasar yang diperoleh menjadi informasi hasil tindakan.

#### **2. Data Display (Paparasi Data)**

Peneliti mengembangkan sebuah deskripsi informasi untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Display data atau penyajian data yang digunakan pada langkah ini adalah dalam bentuk paparan naratif dan representatif grafik.

#### **3. Conclusion Drawing/Verification (Penyimpulan)**

Peneliti berusaha menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi dengan mencari makna setiap gejala yang diperolehnya yang mungkin ada, alur kausalitas dari fenomena, dan proposisi. Selanjutnya data tersebut disusun dan dikategorisasikan, kemudian disajikan, dimaknai, disimpulkan dan terakhir diperiksa keabsahannya.

#### **4. Triangulasi Data**

Tringulasi data bertujuan untuk menguji valid atau tidaknya data, dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber, selain dari subjek penelitian itu sendiri, sehingga mendapatkan data yang jelas dan utuh.