

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Operasional Penelitian

Tujuan operasional dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jaman ini. Khususnya dalam meningkatkan jumlah waktu aktif belajar (JWAB) siswa melalui pendekatan bermain pada pembelajaran aktivitas lompat jauh di SMP Negeri 1 Cilimus, Kab. Kuningan.

B. Fokus Penelitian

Merujuk pada tujuan penelitian di atas maka yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah meningkatkan jumlah waktu aktif belajar (JWAB) siswa melalui pendekatan bermain pada pembelajaran aktivitas lompat jauh.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Karena dalam permasalahan yang akan di kaji bertujuan bagaimana meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh, dimana guru akan memecahkan masalah yang akan dihadapi, memperbaiki mutu pembelajaran agar bisa meningkatkan mutu pembelajaran.

Rancangan peneliti disebut juga rencana atau struktur dalam penelitian yang akan dilakukan dan disusun agar peneliti memperoleh jawaban dari penelitiannya. Rancangan model PTK menurut Kurt Lewin dalam Subroto (2014, hlm. 34) yaitu terdiri dari 4 komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

D. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Agustus 2016 sampai dengan Februari 2017. Garis-garis besar kegiatan penelitian dapat digambarkan pada tabel 3.1 di bawah ini :

Tabel 3.1
Jadal Penelitian

No	Nama Kegiatan	Bulan																								
		Mei				Jul				Agu				Sep				Jan				Feb				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Penyusunan dan bimbingan proposal skripsi	■	■	■	■																					
2	Seminar proposal skripsi					■																				
3	Surat keputusan (SK)							■	■																	
4	Penulisan BAB I											■	■													
5	Penulisan BAB II												■	■												
6	Penulisan BAB III													■	■	■	■									
7	Tindakan Penelitian																	■	■	■	■					
8	Penulisan BAB IV																					■	■			
9	Penulisan BAB V																							■	■	

2. Tempat penelitian

Pelaksanaan penelitian akan disesuaikan dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, waktu penelitian akan dilakukan pada bulan Januari sampai Februari. Penelitian akan dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 1 Cilimus Kec. Cilimus, Kab. Kuningan, dimana dalam hal ini peneliti mengambil lokasi penelitian di lapangan olahraga sekolah SMP Negeri 1 Cilimus.

Penelitian akan dilaksanakan pada siswa kelas VII A di sekolah SMP Negeri 1 Cilimus Kec. Cilimus Kab. Kuningan. Yang berjumlah 34 orang siswa. Peneliti memilih lokasi tersebut karena di sekolah tersebut peneliti sempat mengenyam pengalaman mengajar sehingga peneliti sudah mengetahui kondisi serta karakteristik dari peserta didik, serta kediaman peneliti tidak terlalu jauh dari lokasi sekolah tersebut.

E. Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Cilimus Kec. Cilimus, Kab. Kuningan, pada kelas VII dengan jumlah 34 siswa yang terdiri dari 18 orang siswa perempuan dan 16 orang siswa laki-laki. Peserta didik disekolah ini berasal

dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda, orang tua mereka berasal dari berbagai profesi, serta lingkungan yang berbeda-beda pula.

F. Variable Penelitian

Variable adalah gejala yang dijadikan objek pengamatan dalam penelitian. Dalam PTK ada 3 variabel yang akan dikaji yaitu variabel input, variable proses, dan variabel output.

1. Variable input dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Cilimus, Kab. Kuningan.
2. Variable proses dalam penelitian ini adalah implementasi pendekatan bermain.
3. Variable output dari penelitian ini adalah jumlah waktu aktif belajar siswa.

G. Prosedur Penelitian

1. Penelitian Tindakan Kelas

Berdasarkan pendapat Ebbut dalam Kunandar (2008, hlm. 43) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah :

Kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan berbagai tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.

Adapun model PTK paling dikenal dan biasa digunakan adalah model *Kemmis & Mc Taggart*. Adanya empat tahap yakni sebagai berikut.

- (a). Tahap 1 : Menyusun rancangan tindakan (perencanaan), yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilaksanakan.
- (b). Tahap 2 : pelaksanaan tindakan, yaitu implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yaitu mengenakan tindakan di kelas.
- (c). Tahap 3 : pengamatan, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat.
- (d). Tahap 4 : refleksi, atau pantulan, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

Secara keseluruhan, ke empat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus, Siklus ini kemudian di ikuti oleh siklus-siklus lain secara berkesinambungan seperti sebuah spiral.

Sebelum ke empat tahapan itu berlangsung, biasanya diawali oleh suatu tahapan pra PTK, yang meliputi: identifikasi masalah, analisa masalah, rumusan masalah, dan rumusan hipotesis tindakan.

PTK penting untuk guru yakni:

- a. PTK sangat kondusif untuk membuat guru menjadi peka dan tanggap terhadap dinamika pembelajaran di kelasnya.
- b. PTK dapat meningkatkan kinerja guru,
- c. Guru mampu memperbaiki proses pembelajaran melalui suatu kajian yang dalam terhadap apa yang terjadi di kelasnya.

Sedangkan menurut Lewin dalam Kunandar (2008, hlm. 42) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas adalah "Suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi".

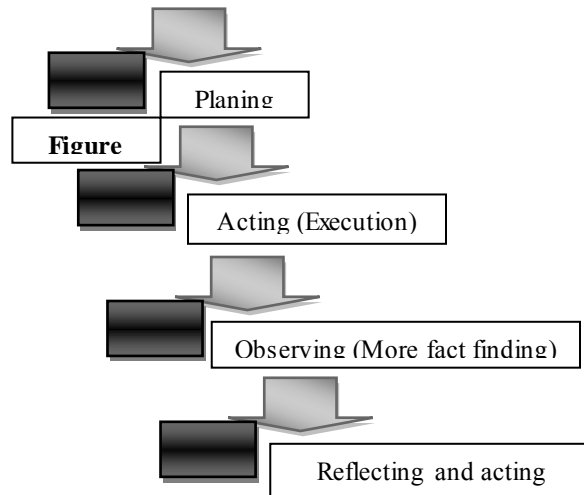
Dari pernyataan-pernyataan di atas mereka mencobakan suatu gagasan perbaikan dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. Penelitian ini mengacu pada siklus kegiatan yang dikembangkan oleh Lewin yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Model Kemmis dan Mc Taggart adalah konsep yang diperkenalkan oleh *Kurt Lewin* seperti yang sudah dikemukakan di atas itulah yang selanjutnya dikembangkan oleh para ahli PTK yang hadir kemudian, seperti *Stephen Kemmis*, *Robin Mc Taggart*.

Model yang dikembangkan oleh *Stephen Kemmis* dan *Robbin Mc Taggart* tampak masih begitu dekat dengan model yang diperkenalkan oleh *Kurt Lewin*. Dikatakan demikian, oleh karena di dalam satu siklus atau putaran terdiri dari empat komponen seperti halnya yang dilaksanakan oleh *Kurt Lewin* sehingga belum tampak adanya perubahan. Pada penelitian tindakan kelas satu siklus terdiri atas empat langkah seperti telah dijelaskan menurut *Kurt Lewin* dalam Subroto (2014, hlm. 34-35):

- 1) Perencanaan (*planning*);
- 2) Aksi/tindakan (*acting*);
- 3) Observasi (*observing*); dan
- 4) Refleksi (*reflecting*).

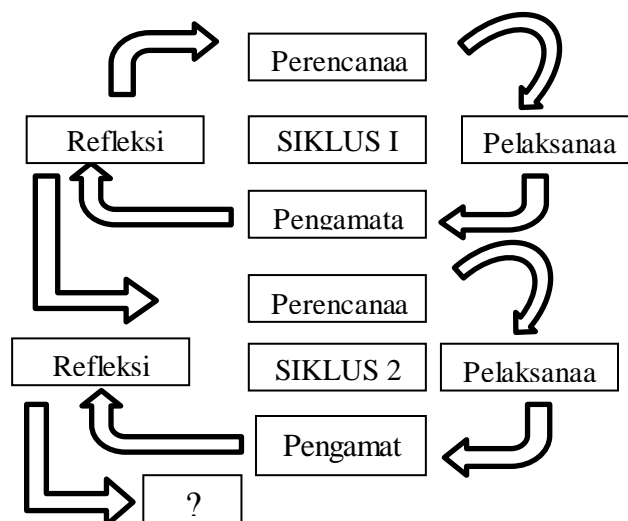
Ke empat langkah yang dikenal dengan istilah model Kurt Lewin dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1

Sumber: Sage Publications London, Thousand Oaks, CA and New Delhi Vol. 30(2): 127–140

Hanya saja, sesudah suatu siklus selesai diterapkan, khususnya sesudah adanya refleksi, kemudian di ikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri. Demikian seterusnya, atau dengan beberapa kali siklus. Untuk lebih detailnya berikut ini dikemukakan PTK Model.



Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian
Arikunto (2008, hlm. 16)

Pelaksanaan PTK dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut, guru menentukan rancangan untuk siklus yang kedua berupa kegiatan yang sama dengan kegiatan sebelumnya apabila ditujukan untuk mengulangi kesuksesan atau untuk meyakinkan/menguatkan hasil. Akan tetapi, umumnya kegiatan yang dilakukan pada siklus kedua mempunyai berbagai tambahan perbaikan dari tindakan terdahulu yang tentu saja ditujukan untuk memperbaiki berbagai hambatan atau kesulitan yang ditemukan dalam siklus pertama.

H. Rencana Penelitian

1. Observasi Awal

Dalam observasi awal ini kegiatan yang dilakukan mengamati pembelajaran dan menganalisis masalah-masalah yang terkait dengan fokus penelitian. Masalah yang diteliti atau yang diobservasi meliputi : kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru, yaitu gaya mengajar/metode yang digunakan, keadaan lingkungan sekolah, sarana dan prasarana, yaitu alat-alat penelitian yang dapat digunakan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Seperti bola basket, bola futsal, bola voli, tolak peluru, cakram, lembing, hula hoop, tambang, dll. (lengkap). Data hasil pengamatan tersebut yang berupa masalah-masalah yang teridentifikasi, selanjutnya dijadikan pedoman untuk membuat perencanaan perbaikan dalam pembelajaran tahap berikutnya.

2. Perencanaan

Rencana pembelajaran dalam suatu penelitian tindakan kelas haruslah tersusun dengan memperhitungkan segala sesuatu yang mungkin bisa terjadi. Seperti yang dikemukakan oleh Subroto (2014, hlm. 34): “Rencana penelitian diartikan sebagai rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan dapat memperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian”.

Dalam menentukan tindakan, peneliti akan berperan menjadi guru dan dibantu oleh guru penjas untuk melakukan rancangan tindakan. Ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

Pada tahap perencanaan di buat tahapan-tahapan pelaksanaan pembelajaran yang akan dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh sebagai berikut:

- a. Menyusun RPP aktivitas lompat jauh melalui pendekatan bermain untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa.
- b. Membuat lembar observasi.
- c. Mendiskusikan rancangan RPP dengan Observer.
- d. Menyiapkan sarana dan prasarana (fasilitas dan alat) untuk kegiatan pelaksanaan.

3. Pelaksanaan (*Act*) dan Observasi (*Observer*)

Dalam tahap pelaksanaan sekaligus observasi ini, peneliti dan observer melaksanakan :

- a. Peneliti melaksanakan proses pembelajaran aktivitas lompat jauh melalui pendekatan bermain untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa yang sudah di susun dalam RPP.
- b. Peneliti mencatat permasalahan yang muncul selama proses pelaksanaan pembelajaran berlangsung dalam catatan lapangan.
- c. Observer bertugas untuk mengamati proses pelaksanaan pembelajaran, mencatat kegiatan penelitian, dan mengisi lembar observasi.

4. Perbaikan (*Reflection*)

Pada tahap ini peneliti mengkaji secara keseluruhan tindakan yang telah dilakukan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan pengamatan, di evaluasi dan dicari kelemahan dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh dengan melalui pendekatan bermain. Tahap refleksi adalah bagian yang sangat penting dalam PTK. Hal ini di karenakan dengan melakukan refleksi kita bisa menentukan tindakan perbaikan yang akan dilaksanakan pada tindakan selanjutnya.

Berikut adalah langkah pembelajaran siklus pelaksanaan tindakan dalam penelitian tindakan kelas yang akan digunakan dalam penelitian ini.

a. Rancangan Siklus 1

1) Perencanaan

Dalam tahapan perencanaan ini pelaksanaan pembelajaran yang akan dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh yaitu :

- a) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- b) Menyiapkan dan menyusun alat pengumpul data berupa lembar catatan lapangan, lembar catatan observasi, lembar observasi untuk mengukur jumlah waktu aktif belajar siswa, dan dokumentasi untuk mendokumentasikan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung.
- c) Menjalin kerjasama dan kesepakatan dengan observer. Bekerjasama dengan guru PJOK SMP Negeri 1 Cilimus, dimana sekolah tersebut merupakan tempat peneliti melakukan penelitian.
- d) Mempersiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan pada pembelajaran aktivitas lompat jauh dengan melalui pendekatan bermain.

2) Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan scenario pembelajaran yang telah direncanakan dalam (RPP) yang dilakukan bersamaan dengan observasi terhadap dampak tindakan yang diberikan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a) Guru dan peneliti menyusun bentuk-bentuk permainan untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar pada pembelajaran aktivitas lompat jauh.
- b) Mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan untuk membantu peneliti dalam menciptakan bentuk-bentuk permainan.
- c) Guru dan peneliti merancang permainan yang akan diberikan dalam pelaksanaan pembelajaran aktivitas lompat jauh.

3) Observasi

Peneliti dan observer mencatat permasalahan yang muncul pada saat pelaksanaan pembelajaran dalam catatan lapangan. Dan Observer bertugas untuk mengamati pada saat proses pelaksanaan pembelajaran.

4) Refleksi

Mengevaluasi secara total serta menentukan solusi yang tepat berdasarkan temuan-temuan atau fakta-fakta yang di temukan selama kegiatan pembelajaran sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu di perbaiki untuk tindakan selanjutnya yang berhubungan dengan proses dan hasil yang dicapai pada perencanaan awal untuk menentukan perencanaan selanjutnya.

b. Rancangan Siklus II

Pada perencanaan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I, maka di siklus II ini sebagai upaya perbaikan.

I. Data Penelitian

1. Sumber Data

Data-data yang digunakan untuk analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini bersumber dari:

- a. Siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Cilimus Kec. Cilimus, Kab. Kuningan yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan melalui pendekatan bermain pada pembelajaran aktivitas lompat jauh.
- b. Guru/peneliti yang mengajar pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain pada pembelajaran aktivitas lompat jauh.
- c. Lingkungan sekolah SMP Negeri 1 Cilimus yang dijadikan tempat penelitian.

2. Jenis dan Alat Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dan data kuantitatif yang terdiri dari:

- a. RPP (Rencana Program Pembelajaran)
- b. Media pembelajaran (alat bantu) untuk menyusun permainan.

- c. Hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran melalui format observasi jumlah waktu aktif belajar (JWAB) siswa dalam bentuk garis waktu.
- d. Catatan lapangan, berupa lembar observasi.
- e. Dokumentasi, berupa foto pada saat pelaksanaan pembelajaran.

J. Instrumen Penelitian

Dalam melakukan suatu pengukuran dalam penelitian penulis perlu menggunakan suatu instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang bermanfaat untuk menjawab permasalahan dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2012, hlm. 102) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah observasi. Sugiyono (2013, hlm. 203) menyebutkan bahwa “teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang di amati tidak terlalu besar.”

Hal-hal yang mendukung dan diperlukan dalam observasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Format Lembar Observasi

Untuk mengetahui bagaimana penerapan pendekatan bermain terhadap jumlah waktu aktif belajar (JWAB) siswa pada pembelajaran aktivitas lompat jauh, penulis akan menggunakan instrumen penelitian penampilan mengajar dengan menggunakan metode observasi sistematis melalui teknik duration recording, dimana teknik duration recording ini digunakan untuk memotret keterampilan guru pendidikan jasmani dalam mengajar, terutama yang berhubungan erat dengan penggunaan waktu yang dihabiskan selama pembelajaran. Adapun Suherman (2009, hlm. 115) mengungkapkan ada empat kategori sebagai berikut:

- a. Manajemen (M) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk yang bersifat manajerial (misal: penggantian bentuk latihan, menyiapkan dan membereskan matras, mendengarkan aturan-aturan dalam mengikuti pelajaran/rules, mendengarkan peringatan atau teguran, ganti pakaian, mengecek kehadiran)
- b. Aktivitas belajar (A) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif (misal: pemanasan, lompat tali, awalan, lompat ke matras, lompat dengan alat bantu ban sepeda bekas)
- c. Instruction (I) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk mendengarkan informasi bagaimana melakukan keterampilan (melihat demonstrasi, mendengarkan instruksi keterampilan)
- d. Waiting (W) adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) tetapi tidak termasuk dalam ke tiga kategori diatas (misal: tunggu giliran, sebagian besar siswa diam atau ngobrol tidak melakukan kegiatan yang ditugaskan, menunggu guru untuk memberikan instruksi).

Setelah melihat pemaparan tersebut, maka peneliti akan mengaplikasikannya dalam pembelajaran aktivitas lompat jauh di SMP Negeri 1 Cilimus. Penulis merujuk pada tujuan yaitu untuk mengetahui pemanfaatan waktu aktif belajar gerak. Maka format lembar observasinya adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1
Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Indikator	Sub.indikator
Suherman (2009, hlm 115) mengungkapkan ada empat kategori aktivitas dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.	Manajemen (M) Manajemen adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk yang bersifat manajerial	<ul style="list-style-type: none"> - Ganti pakaian - Berbaris dan berdoa - Mengecek kehadiran - Mempersiapkan & menyimpan peralatan
	<i>Instruction (I)</i> <i>Instruction</i> adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk mendengarkan informasi bagaimana melakukan keterampilan.	<ul style="list-style-type: none"> - Instruksi guru - Mendengarkan penjelasan keterampilan lompat jauh - Demonstrasi/ contoh tugas gerak

	<p>Aktivitas belajar (A) Aktivitas belajar adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk melakukan aktivitas belajar secara aktif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan pemanasan - Melakukan pembelajaran aktivitas lompat jauh melalui pendekatan bermain
	<p><i>Waiting</i> (W) <i>Waiting</i> adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) tetapi tidak termasuk dalam ketiga kategori di atas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menunggu giliran - Sebagian siswa diam - Tidak melakukan kegiatan - Menunggu guru untuk memberikan instruksi

Suherman, A. (2009, hlm. 32) mengungkapkan instrumen observasi yang digunakan untuk mengetahui jumlah waktu aktif belajar siswa yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.2 Instrumen JWAB

No	Stopwatch	Alokasi fokus	Σ siswa fokus
1	0:01:00		
2	0:02:00		
3	0:03:00		
4	0:04:00		
5	0:05:00		
6	0:06:00		
7	0:07:00		
8	0:08:00		
9	0:09:00		
10	0:10:00		
11	0:11:00		
12	0:12:00		
13	0:13:00		
14	0:14:00		
15	0:15:00		
16	0:16:00		

No	Stopwatch	Alokasi fokus	Σ siswa fokus
36	0:36:00		
37	0:37:00		
38	0:38:00		
39	0:39:00		
40	0:40:00		
41	0:41:00		
42	0:42:00		
43	0:43:00		
44	0:44:00		
45	0:45:00		
46	0:46:00		
47	0:47:00		
48	0:48:00		
49	0:49:00		
50	0:50:00		
	Dst		

Adapun langkah-langkah pelaksanaan observasi tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Hidupkan stopwatch sejak awal hingga akhir pembelajaran.
- b. Berikan tanda silang (X) pada kolom alokasi fokus segera setelah guru menyuruh siswa melakukan aktivitas fisik fokus tujuan.
- c. Pada saat yang sama tuliskan jumlah siswa yang melakukan aktivitas fisik fokus tujuan pada kolom “ Σ siswa fokus”

Dalam format kegiatan observasi di atas, peneliti mencatat dari menit pertama hingga menit terakhir. Jumlah menit yang berada pada kolom di atas sesuai dengan jam pembelajaran penjas. Di SMP Negeri 1 Cilimus alam satu mata pelajaran terhitung 3x40 menit, sehingga pelaksanaan observasi tersebut dilakukan selama 2’15 menit atau 135 menit dalam 1 pertemuan. Dengan demikian peneliti membuat nomor dada sesuai nama siswa secara alphabet untuk setiap siswanya agar mempermudah peneliti melihat dan mengetahui jumlah siswa yang aktif dalam pembelajaran penjas, kemudian dalam kolom “ Σ siswa fokus” di catat jumlah siswa serta nomor dadanya.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan bukti dari segala kegiatan yang dilaksanakan dalam penelitian. Kegiatan yang didokumentasikan yaitu berupa kegiatan yang dilakukan peneliti maupun kegiatan yang dilakukan oleh siswa serta kegiatan lain yang dianggap mendukung dalam proses penelitian. Dokumentasi tersebut berupa hasil pemotretan selama kegiatan berlangsung.

K. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan lanjutan dari tahap pengumpulan data. Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dari suatu penelitian. Oleh sebab itu, peneliti harus memahami teknik analisis data agar hasil penelitiannya mempunyai nilai ilmiah yang baik. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah dengan cara triangulasi data. Triangulasi yaitu menggunakan berbagai sumber data untuk meningkatkan kualitas penilaian seperti menganalisis, mensintesis, memaknai, menerangkan, menyimpulkan data yang terkumpul bersama-sama guru penjas, peneliti, dan pembimbing skripsi.

Menurut Suherman (2009, hlm. 116) bahwa hasil waktu aktif belajar diperoleh dari rumus perhitungan sebagai berikut:

$$M \text{ (waktu Pengelolaan)} = \frac{\text{Total waktu pengelolaan}}{\text{Total jam pelajaran}} \times 100$$

$$A \text{ (waktu belajar)} = \frac{\text{Total waktu belajar}}{\text{Total jam pelajaran}} \times 100$$

$$I \text{ (waktu instruksi)} = \frac{\text{Total waktu instruksi}}{\text{Total jam pelajaran}} \times 100$$

$$W \text{ (waktu tunggu)} = \frac{\text{Total waktu tunggu}}{\text{Total jam pelajaran}} \times 100$$