

BAB III

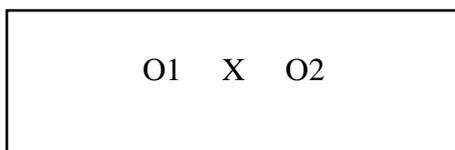
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sugiyono (2016, hlm 3) menjelaskan secara umum bahwa “Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Berdasarkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka metode penelitian yang cocok adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan menurut Arikunto (2010, hlm. 203) ”Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.

Menurut Arikunto (2010, hlm. 192) Menjelaskan bahwa eksperimen adalah “Suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara satu faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu”. Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa eksperimen adalah suatu penelitian secara langsung untuk mendapatkan informasi atau jawaban dari objek dengan perlakuan (*treatment*) tertentu yang diberikan pada objek tersebut.

Untuk memperlancar proses penelitian maka perlu dilakukan langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam penelitian ini. Desain penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah-langkah penelitian yang akan diambil agar proses penelitian berjalan sesuai dengan prosedur yang benar dalam rangka melakukan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain penelitiannya sebagai berikut:



Keterangan:

O₁ : Kelompok eksperimen *pre-test*

O₂ : Kelompok eksperimen *post-test*

X : Treatment (perlakuan penerapan model pembelajaran personal).

B. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 117) “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”. Maka yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa/siswi SDN 2 Langensari Lembang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri 2 Langensari kecamatan Lembang Kabupaten Bandung Barat, sebanyak 180 siswa dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sebagian dari populasi ini dinamakan sampel.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 118). Sampel adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Alasan Peneliti menggunakan kelas atas menyakini bahwa partisipan yang dipilih adalah mereka yang mengetahui dengan baik tentang data yang akan dikumpulkan oleh peneliti, kemudian peneliti mengambil jumlah sampel tersebut disesuaikan dengan jumlah populasi dan berdasarkan dengan cara sebagai berikut : Kelas 6a = $35/180 = 0.19 \times 35 = 6$, Kelas 6b = $35/180 = 0.19 \times 35 = 6$, Kelas 5a = $26/180 = 0.14 \times 26 = 3$, Kelas 5b = $30/180 = 0.16 \times 30 = 4$, Kelas 4a = $28/180 = 0.15 \times 28 = 4$, Kelas 4b = $26/180 = 0.14 \times 26 = 3$.

Kemudian dari jumlah populasi 180 siswa peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 20 siswa karena pada saat peneliti melakukan penentuan sampel kelas 6a sedang tidak berada di sekolah, dari 20 sampel tersebut terdapat Laki-laki berjumlah 10 orang dan Perempuan berjumlah 10 orang. Dalam menentukan sampel penulis menggunakan teknik *Sampling Purposive*. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 124) *Sampling purposive* adalah “Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini yaitu di SDN 2 Langensari Lembang Jl. Maribaya Desa Langensari Kec. Lembang. Waktu penelitian yaitu tanggal 14 Agustus–18 September 2017 diluar jam KBM (kegiatan belajar mengajar). Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu, sesuai dengan pendapat juliantine (dalam Herudi,2015, hlm. 35) mengatakan bahwa ‘sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bias pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu, sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu’. Oleh sebab itu peneliti melakukan pertemuan sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan

D. Instrumen Penelitian

Instrumen digunakan untuk mengukur nilai variable yang akan diteliti. Untuk memperoleh data perilaku hidup sehat dan test kebugaran jasmani indonesia digunakan kuesioner yang disusun oleh penulis. Menurut Sugiyono (2016, hlm.199) menjelaskan bahwa, “Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.” Untuk memperoleh data secara objektif, diperlukan instrumen yang tepat sehingga masalah yang diteliti akan terefleksi dengan baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen kuesioner atau angket dengan menggunakan *Skala Likert*.

Tabel 3.1
Kisi-kisi angket Perilaku Hidup Sehat

NO	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya harus membiasakan diri memiliki pola makan sehari tiga kali					
2.	Saya merasa tidak nyaman ketika berada di dekat orang yang merokok					
3.	Olahraga merupakan kebutuhan penting bagi tubuh saya					
4.	Meskipun badan saya lelah, saya selalu siap melakukan aktivitas yang baru					

5.	Sebelum saya melakukan sesuatu saya selalu berpikiran negative					
6.	Setiap bangun tidur saya suka melakukan gerakan-gerakan ringan					
7.	Saya akan marah ketika ada yang mengganggu saya					
8.	Saya selalu istirahat (tidur) diatas jam 11 malam setiap harinya					
9.	Dengan seringnya melakukan aktivitas tubuh saya merasa pegal-pegal					
10.	Saya harus makan makanan yang mengandung karbohidrat setiap hari seperti nasi, kentang, dll. Karena karbohidrat merupakan sumber energi bagi tubuh saya					
11.	Saya memerlukan waktu istirahat (tidur) minimal 8 jam sehari					
12.	Saya tidak pernah merasa sakit kepala, seberat apapun masalah yang saya hadapi					
13.	Melakukan olahraga ataupun tidak bagi saya sama saja tidak ada pengaruhnya bagi tubuh saya					
14.	Saya tidak pernah gelisah dengan hal buruk yang saya hadapi					
15.	Ketika saya merasa lapar saya tidak langsung makan karena saya dapat menahan rasa lapar tersebut					
16.	Saya sering tidak mengikuti pelajaran yang saya tidak sukai					
17.	Menggerutu adalah hal yang harus dilakukan ketika ada hal yang tidak diinginkan					
18.	Saya akan langsung makan ketika saya merasa lapar					

19.	Ngemil makanan ringan merupakan kebiasaan yang saya hindari					
20.	Saya merasa cukup dengan waktu istirahat (tidur) 2 jam sehari					
21.	Saya selalu mengikuti pelajaran walaupun pelajaran tersebut tidak saya senangi					
22.	Saya lebih suka ngemil makanan ringan daripada makan makanan berat seperti nasi, kentang, roti dll					
23.	Makanan yang digoreng lebih saya sukai daripada yang dikukus dan saya sering sarapan dengan makanan yang digoreng					
24.	Saya selalu berolahraga lebih dari dua kali dalam seminggu (di luar jam sekolah)					
25.	Saya minum susu setiap hari, karena susu merupakan kebutuhan yang penting bagi tubuh saya					
26.	Setiap hari saya tidak pernah istirahat (tidur) lebih dari jam 9 malam					
27.	Saya selalu berpikir positif ketika saya akan melakukan sesuatu					
28.	Saya tidak suka makanan yang mengandung lemak tinggi					
29.	Saya sulit bersitirahat dengan baik setelah melaksanakan aktivitas yang banyak					
30.	Saya sangat jarang berolahraga, karena saya tidak suka dengan kegiatan olahraga					
31.	Badan saya akan terasa fit setelah beristirahat					
32.	Saya jarang minum susu karena saya merasa susu kurang bermanfaat bagi tubuh saya					
33.	Saya suka main video game ketika waktu luang					

34.	Saya merasa nyaman setelah melakukan olahraga					
35.	Setiap hari saya mandi 2 kali, pagi dan sore					
36.	Sering atau tidaknya melakukan olahraga bagi saya sama saja, karena tidak memberikan pengaruh apapun bagi tubuh saya					
37.	Badan saya sulit kembali fit walalupun setelah diberi istirahat cukup					
38.	Saya selalu menyempatkan istirahat (tidur) siang					
39.	Saya tidak suka bermain video game karena bermain video game membuat saya pusing					
40.	Saya langsung ke dokter ketika badan saya sakit (flu, batuk, demam)					
41.	Saya jarang berolahraga karena di Pesantren fasilitas olahraganya sangat minim					
42.	Saya mengganti pakaian seragam setiap 2 hari sekali					
43.	Saya merasa biasa saja ketika saya berada di tempat yang kotor seperti berada di dekat penampungan sampah					
44.	Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan secara teratur adalah salah satu keharusan bagi saya					
45.	Saya tidak perlu memeriksakan kesehatan saya ke dokter selama saya masih bisa melakukan aktivitas sehari-hari					
46.	Saya tidak pernah memikirkan apapun yang dimakan dalam setiap harinya					
47.	Saya menghindari sikap mudah marah, walaupun ada yang mengganggu saya					
48.	Saya akan mencuci pakaian ketika pakaian tersebut sudah tidak nyaman dipakai (lebih dari 5 hari)					

49.	Saya akan mencuci tangan terlebih dahulu ketika akan makan					
50.	Saya tidak pernah merasa pegal-pegal walaupun sering melakukan kegiatan fisik yang berat					
51.	Menggosok gigi, mencuci muka dan kaki adalah kebiasaan yang harus saya lakukan sebelum tidur					
52.	Saya sering berolahraga karena di pesantren fasilitas olahraganya cukup lengkap					
53.	Saya tidak pernah istirahat (tidur) siang karena tidak ada waktu					
54.	Saya pernah memakai narkoba dan itu membuat saya tenang					
55.	Setiap bangun tidur saya langsung merapihkan tempat tidur					
56.	Saya selalu mengganti pakaian dalam setiap hari					
57.	Saya selalu membersihkan tempat saya tinggal (asrama) setiap hari					
58.	Saya akan membersihkan tempat tinggal saya (asrama) setelah benar-benar sangat kotor					

(Jajat Drajat KN, S.Pd.,MKes)

Dari tabel di atas, angket mengenai instrumen untuk mengukur perilaku hidup sehat siswa di SDN 2 Langensari Lembang tampak komponen, sub komponen, dan indikator untuk membuat butir pernyataan. Setiap butir pernyataan telah memiliki alternatif jawaban yang diberikan bobot skor dengan menggunakan *Skala Likert*. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 134) “*Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.” Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan.

Berdasarkan uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori pemberian skor sebagai berikut: Kategori untuk setiap butir pertanyaan positif yaitu, Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Ragu-ragu = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1. Kategori untuk pertanyaan negatif yaitu, Sangat Setuju = 1, Setuju = 2, Ragu-ragu = 3, Tidak Setuju = 4, Sangat Tidak Setuju = 5. Kategori tersebut ada dalam tabel berikut.

Tabel 3.2
Kriteria Pemberian Skor Angket Perilaku Hidup Sehat

No	Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Tabel 3.3
FORMULIR TKJI

Nama : TB :
 Jenis Kelamin : BB :
 No Dada :
 Usia :
 Nama Sekolah :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 40/50 meterdetik
2	Gantung			
	a. Siku tekukdetik
	b. Angkat tubuh / push up			
	Baring duduk 30 detikkali
3.	Loncat tegakkali
4.cm			
cm			

5.cmcm
	Lari 600/1000/1200 meter			
menit			
detik			
6.	Jumlah Nilai (Tes 1 + Tes 2 + Tes 3 + Tes 4 + Tes 5)			
7.	Klasifikasi tingkat kesegaran jasmani			

(Jajat Drajat KN, S.Pd.,MKes)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani yang di gunakan penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) menurut Nurhasan dan Cholil (2017, hlm.103) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen atau alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. Tes kebugaran jasmani terdiri dari lima butir tes untuk Sekolah Dasar umur 06-09 tahun dan 10-12 tahun, yaitu sebagai berikut:

a. *Sprint*

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Untuk umur 10-12 tahun 50 meter. Sedangkan penilaian tesnya adalah:

Tabel 3.4
Kriteria Penilaian Sprint Test Kebugaran Jasmani Indonesia

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd- 5.5 Detik	Sd- 5.8 Detik	5	Sd- 6.3 Detik	Sd- 6.7 Detik
5.6 - 6.1 Detik	5.9 – 6.6 Detik	4	6.4 – 6.9 Detik	6.8 – 7.5 Detik
6.2 – 6.9	6.7 – 7.8	3	7.0 – 7.7	7.6 – 8.3

Detik	Detik		Detik	Detik
7.0 – 8.6 Detik	7.9 – 9.2 Detik	2	7.8 – 8.8 Detik	8.4 – 9.6 Detik
8.7 – dst	9.3 dst	1	8.9 – dst	9.7 – dst

b. *Pull-Up*

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok 06-09 tahun dan umur 10-12 tahun melakukan *pull-up* selama 30 detik. Dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kriteria Penilaian Pull-Up Test Kebugaran Jasmani Indonesia

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
40 detik keatas	33 detik keatas	5	51 Detik keatas	40 Detik keatas
22 – 39 Detik	18 -32 Detik	4	31 – 51 Detik	20 – 39 Detik
09 – 21 Detik	09 – 17 Detik	3	15 – 30 Detik	08 – 19 Detik
03 – 08 Detik	03 – 08 Detik	2	05 - 14 Detik	02 – 07 Detik
00 – 02 Detik	00 – 02 Detik	1	00 – 04 Detik	00 – 01 Detik

c. *Sit-Up*

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik. dengan penilaian kriteria.

Tabel 3.6
Kriteria Penilaian Sit-up Test Kebugaran Jasmani Indonesia

Umur 6 s/d 9 tahun	Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun
--------------------	-------	----------------------

Putra	Putri		Putra	Putri
17 keatas	15 keatas	5	23 keatas	20 keatas
13 – 16 kali	11 – 14 kali	4	18 – 22 kali	14 – 19 kali
07 – 12 kali	04 – 10 kali	3	12 – 17 kali	07 – 13 kali
02 – 06 kali	02 - 03 kali	2	04 – 11 kali	02 – 06 kali
00-01 kali	00 – 01 kali	1	00 – 03 kali	00 – 01 kali

d. *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala nol (0) dengan lantai 150 cm. Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan ke atas ukur tinggi yang didapat kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisi antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil *Vertical Jump*. Dengan kriteria penilaiannya sebagai berikut:

Tabel 3.7
Kriteria Penilaian Vertical Jump Test Kebugaran Jasmani Indonesia

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
38 cm keatas	38 cm Keatas	5	46 cm keatas	42 cm Keatas
30 – 37 cm	30 – 37 cm	4	38 – 45 cm	34 – 41 cm
22 – 29 cm	22 – 29 cm	3	31 – 37 cm	28 – 33 cm
13 – 21 cm	13 – 21 cm	2	24 - 30 cm	21 – 27 cm
Dibawah 13 cm	Dibawah 13 cm	1	Dibawah 24 cm	Dibawah 21 cm

e. Lari Jarak Sedang

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing. Dengan kriteria penilaiannya sebagai berikut:

Tabel 3.8
Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang Test Kebugaran Jasmani Indonesia

Umur 6 s/d 9 tahun		Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
Putra	Putri		Putra	Putri
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"
3'01" – 3'45"	3'24" – 4'08"	3	2'32" – 2'45"	2'55" – 3'28"
3'36" – 4'48"	4'09" – 5'03"	2	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"
Dibawah 4'48"	Dibawah 5'03"	1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

Untuk menentukan tingkat Kebugaran Jasmani, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Jumlah nilai kelima butir tes (I s/d V)
2. Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia di bawah ini:

Tabel 3.9
Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 → 25	Baik Sekali (BS)
2	18 → 21	Baik (B)
3	14 → 17	Sedang (S)
4	10 → 13	Kurang (K)

5	5 → 9	Kurang Sekali (KS)
---	-------	--------------------

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, mempunyai derajat reliabilitas dan validitasnya untuk setiap tingkatan sekolah sebagaimana tertera pada tabel berikut ini. Sedangkan untuk *treatment* yang diberikan peneliti memberikan aktivitas fisik, peneliti menggunakan rubrik aktivitas fisik untuk disesuaikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Tabel. 3.10
TREATMEN AKTIVITAS FISIK

N o	Pertemu an	Indikator	Kegiatan	Durasi
1	1 (14/8/17)	Kecepatan	Permainan bebentengan Cara mainnya <ul style="list-style-type: none"> • Dibagi dua team • Melakukan suwit kertas, gunting, batu • Yang berhasil mengalahkan lawan maju trus sampai ke pertahanan lawan , yang kalah kembali lagi ke barisan teamnya kembali • Team yang menang adalah team yang berhasil menembus gawang lawan/menginjak gawang lawan. 	35 menit
2	2 (18/8/17)	Keseimban gan	Senam Lantai (Sikap Lilin) <ul style="list-style-type: none"> • Pertama-tama berbaringlah terlentang dengan tangan di samping badan, dan pandangan menghadap lurus ke atas. • Kemudian kaki dirapatkan agar pada saat diangkat keatas posisi badan bisa seimbang. • Angkat kedua kaki lurus ke atas (dalam posisi rapat) • Jadikan kedua tangan kita sebagai penopang pinggang, serta pundak dan sikut tangan sebagai landasan. Pertahankan sikap lilin ini dalam beberapa menit. • Kemudian gerakan yang terakhir yakni • cara mendarat, kedua kaki harus tetap dalam keadaan rapat dengan gerakan pinggul didorong kedepan, lalu diikuti 	35 menit

			dengan bagian badan.	
3	3 (19/8/17)	Kelincahan	<p>Kucing garis</p> <p>Cara melakukannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tikus yang di kejar oleh ucing tidak boleh keluar dari garis, jika keluar maka tikus akan menjadi teman kucing • Tikus boleh mengamankan diri dengan cara berjonkok, tikus yang sedang berjongkok atau mengamkandiri bisa dikejar oleh kucing jika telah di lompatin tikus lainnya. • Tikus yang tertangkap oleh kucing makan akan menjadi teman kucing • Permainan kucing garis haya berda di garis yang telah di tentukan 	35 menit
4	4 (21/8/17)	Kecepatan	<p>Kupu-kupu hinggap</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam permainan ini, dibutuhkan banyak orang yang nantinya dibentuk 2 orang dan yang tidak mendapatkan pasangan akan menjadi instruktur. Dia harus mencari kupu yang sedang kosong agar ia dapat hinggap disana. • Setelah hinggaap maka temen yang di barisan paling depan berlari jangan sampai tertangkap oleh petani • Yang menjadi petani berusaha mengejar kupu – kupu, jika berhasil tertangkap maka petani akan menjadi kupu-kupu dan yang menjadi kupu-kupu akan menjadi petani 	35 menit
5	5 (25/8/17)	Kecepatan	<p>Menjala ikan</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dengan undian atau suit dengan beberapa anak untuk menentukan yang mana yang menjadi ikan dan yang mana yang menjadi jala. • Seorang guru menentukan batasan atau kolam untuk permainan ini agar siswa yang menjadi jala tidak kesulitan dalam menjala ikan. • Siswa yang menjadi ikan bebas memilih tempat untuk berdiri,berlari disekitar area yang telah di tentukan oleh guru dan 	35 menit

			<p>tidak boleh keluar dari kolam yang ditentukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apabila siswa atau ikan keluar dari kolam maka dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa yang telah menjadi jala. • Sedangkan siswa yang menjadi jala harus saling bergandengan tangan dan jangan sampai lepas bergandengan tangan tersebut. • Jika salah satu ikan atau siswa yang terjala maka siswa tersebut harus bergabung dengan siswa yang telah menjadi jala, sampai semua ikan habis terjala. <p>Peraturan permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa yang menjadi jala tidak boleh lepas gandingan tanganya, apabila pada saat menjala ikan gandingan tangan lepas maka ikan yang terjala tidak sah di tangkap. • Untuk yang menjadi ikan tidak boleh lari keluar dari area kolam yang telah ditentukan oleh guru sebelumnya, apabila berlari melewati area yang telah ditentukan maka ikan tersebut dinyatakan mati dan harus bergabung bersama siswa yang menjadi jala 	
6	6 (26/8/17)	Kelincahan	<p>Bola Beracun</p> <p>Cara bermainnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membentuk dua kelompok dalam 1 lapangan • Permainan ini menggunakan bola , bola diarahkan kepada kaki lawan dan lawan wajib menghindar • Jika terkena bola maka akan keluar dari lapangan dan bermain di belakang pertahanan lawan untuk membantu rekan-rekannya dalam melakukan serangan 	35 menit
7.	7	Kecepatan	<p>Tupai dan pemburu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Awalnya membentuk lingkaran, • Kemudian secara cepat membentuk kelompok-kelompok yang terdiri dari 3 	35 menit

	(28/8/17)		<p>orang, sehingga pasti akan tersisa satu orang yang tidak mempunyai kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dari 3 orang tersebut minta satu orang menjadi tupai yang akan jongkok/merunduk, berada di antara 2 rekan lainnya yang membentuk pohon dengan cara berpegangan tangan saling berhadapan, seperti pada permainan “ular naga panjangnya”. • Fasilitator akan mulai dengan memberikan cerita, di mana dalam ceritanya akan diselipkan kata pemburu, angin, dan badai. • Jika disebut kata pemburu, maka semua tupai harus pindah ke pohon yang lain, jadi berpindah ke kelompok lainnya, secepatnya.pohon tetap diam di tempat. • Jika disebut kata angin, maka yang berpindah adalah pohon, tanpa boleh melepas pegangan tangannya, mencari tupai yang lain. • Namun jika yang disebut adalah badai, maka semua harus berpindah dan berganti peran, boleh jadi tupai atau pohon dan sebaliknya. • Cerita akan dilanjutkan oleh satu orang yang tidak mendapat tempat/pasangan, dan diteruskan hingga beberapa kali • Pada saat berpindah, orang yang bercerita harus ikut segera mencari kelompok dan peran sebagai tupai/pohon yang kosong 	
8	8	Kecepatan	<p>Tikus dan kucing</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membentuk sebuah lingkaran • Tentukan yang menjadi tikus dan kucing • Kucing berusaha menangkap tikus dan tikus berusaha lari sampai batas yang telah di tentukan • Lingkaran berfungsi sebagai rumah hinggap tikus . Kucing bisa masuk dengan cara masuk ke sela-sela lingkaran 	35 menit
9	9	Kelincahan	<p>Sepak Takraw</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimainkan oleh 3 orang setiap teamnya • Cara Bermainnya menggunakan kaki 	35 menit

	(6/9/17)		<ul style="list-style-type: none"> • Setiap teamnya maksimal memegang bola dengan 3 kali sentuhan • Permainan dilakukan sampai mencapai point 11 	
10	10	Kekuatan	<p>Bola beranting</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat kelompok jumlahnya sama banyak • Siswa/i yang berada pada barisan paling depan memberikan bola kepada siswa/i yang berada di belakangnya dengan cara bola diangkat melalui atas kepala begitu juga dengan siswa/i selanjutnya sampai semua mendapat giliran. setelah melakukan siswa/i yang berada di barisan paling depan balik menghadap ke belakang sehingga siswa/i yang berada di barisan belakang menghadap kedepan untuk memberikan bola kepada teman di belakangnya • permainan bola beranting ini dilakukan antar barisan seolah-olah ada perlombaan antar barisan yang satu dengan yang lainnya, hal ini dilakukan agar siswa terpacu dan semangat dalam melakukan permainan bola beranting tersebut. 	35 menit
11	11	Kelicahan	<p>Gobak sodor</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3–5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu tim akan menjadi tim jaga dan tim yang lain akan menjadi tim lawan. • anggota tim yang mendapat giliran jaga akan menjaga lapangan , caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal. Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka 	35 menit

			<p>tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • sedangkan tim yang menjadi lawan, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal. 	
12	12 (11/9/17)	Dayatahan	<p>Permainan bola tangan</p> <p>Cara bermain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibagi 2 kelompok • Membuat gawang • Permainan seperti handball , lakukan lempar / operan selama 10 kali kemudian shooting. Bola jangan sampai terkena / tertangkap oleh lawan • Menggunakan bola modifikasi 	35 menit
13	13 (13/9/17)	Kekuatan	<p>Permainan good dan bye</p> <p>Permainan ini memfokuskan kepada otot perut (sit up)</p> <p>Cara melakukannya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengatakan good siswa duduk • Guru mengatakan bye siswa terlentang 	35 menit
14	14 (15/9/17)	Kelentukan	<p>Senam lantai (kayang)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kayang dari sikap tidur <ul style="list-style-type: none"> ○ Tidur telentang ○ Kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul, ○ Kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga ○ Badan diangkat keatas, kedua tangan dan kaki lurus ○ Masukkan kepala diantara 2 tangan • kayang dari sikap berdiri <ul style="list-style-type: none"> ○ Sikap awal berdiri tegak ○ Kedua tangan disamping kaki ○ Secara bersama-sama/satu tangan diayunkan kebelakang, kepala tengadah dan badan melenting kebelakang ○ Tahan dan <u>usahakan</u> kedua telapak tangan menyentuh dan menapak pada 	35 menit

			matras/lantai	
15	15 (16/9/17)	Kekuatan	Permainan bola besar (volley)	35 menit
16	16 (18/9/17)	Kelincahan	Boi-boian Cara bermain <ul style="list-style-type: none"> • Membagi 2 kelompok • 1 kelompok bertujuan menyusun piramida hingga tak ada yang tersisa sambil menghindari dari tembakan bola kertas yang dilepaskan oleh anggota-anggota kelompok lain • kelompok yang lain bertugas menembakkan bola kertas ke anggota-anggota kelompok lawan yang berusaha menyusun piramida, setiap anggota lawan yang terkena tembakan bola kertas dianggap gugur dan tidak boleh lagi meneruskan permainan • permainan dimulai dengan menggulirkan bola kertas oleh kelompok penembak ke arah piramida batu pipih hingga berantakan (kira-kira seperti menggelindingkan bola bowling ke sasarannya); sementara itu kelompok penyusun piramida bersiap menyusun lagi batu-batu yang berantakan sambil mewaspadaikan serangan bola kertas • permainan selesai apabila piramida selesai disusun atau anggota kelompok yang bertujuan menyusun piramida telah semuanya gugur kena tembakan bola kertas dari kelompok lawan • setelah selesai, posisi kelompok ditukar yang tadinya kelompok penyusun piramida menjadi kelompok penembak, dan sebaliknya 	35 menit

F. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan agar tujuan sebuah penelitian bisa dicapai. Prosedur penelitian dimulai dari perencanaan penelitian sampai pembuatan

laporan penelitian. Untuk penelitian ini peneliti merujuk pada teori yang diungkapkan oleh Arikunto (2010, hlm. 61), bahwa tahap-tahap penelitian yaitu :

1. Pembuatan rancangan penelitian. Langkah-langkah dalam tahapan ini adalah memilih masalah, studi pendahuluan, merumuskan masalah, merumuskan anggapan dasar, memilih pendekatan, dan menentukan variabel dan sumber data.
2. Pelaksanaan penelitian. Langkah dalam tahapan ini adalah menentukan dan menyusun instrumen mengumpulkan data, analisis data kemudian menarik kesimpulan.
3. Pembuatan laporan penelitian. Pada tahapan ini peneliti menulis laporan sesuai dengan data yang telah didapatkan.

G. Analisis Data

Analisis data ini dilakukan ketika peneliti sudah mendapatkan data dari hasil instrumen penelitian, data yang dihasilkan dari instrumen penelitian merupakan data mentah yang tidak memiliki arti dan harus dianalisis menggunakan teknik analisis data tertentu sesuai tujuan penelitian tersebut agar data tersebut memiliki makna.

Menurut Sugiyono (2016, hlm. 207) ada beberapa kegiatan yang dilakukan dalam menganalisis data, yaitu :

- a. Mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden
- b. Mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden
- c. Menyajikan data tiap variabel yang diteliti
- d. Melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan
- e. Melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* Versi 21. Adapun langkah-langkah yang ditempuh adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilaksanakan dengan tujuan agar dapat memperoleh informasi mengenai distribusi kenormalan data. Selain itu, uji normalitas data juga

akan menentukan langkah yang harus ditempuh selanjutnya, yaitu analisis statistik apa yang harus digunakan, apakah statistik parametrik atau non-parametrik. Langkah yang dilakukan adalah dengan menginput dan menganalisa menggunakan deskripsi *explore* data pada menu *SPSS* versi 21. Adapun untuk pengujian normalitas data mengacu pada uji *Shapiro-Wilk*.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data dilaksanakan setelah uji normalitas data. Tujuan uji homogenitas data adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari sampel atau populasi yang homogen atau tidak. Selain itu juga untuk menentukan jenis analisis statistik apa yang selanjutnya digunakan dalam uji hipotesis data. Karena syarat dari uji statistik parametrik, data penelitian harus berdistribusi normal dan homogen.

Uji homogenitas data menggunakan program *software* *SPSS* versi 21 adalah sama dengan uji normalitas data. *Output* yang dihasilkan dari *descriptive explore* data tersebut sekaligus menghasilkan dua analisis, yaitu normalitas dan homogenitas data. Untuk uji homogenitas data mengacu pada penghitungan *Lavene Statistik* hasil *output* dari *SPSS*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok sampel, digunakan pengolahan dengan *Paired sampel t-test*. *Output* yang dihasilkan setelah pengolahan, diperoleh dua uji, yaitu uji-f (*Varians*) dan uji-t (*Uji rata-rata*).

a. Uji-f kesamaan varians (*lavene*)

Uji-f bukan merupakan uji yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji ini merupakan cara untuk menentukan nilai thitung pada kolom mana yang harus digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Apabila berdasarkan uji-f tidak ada perbedaan varians, maka nilai-t yang digunakan adalah pada kolom asumsi varians sama (*equal variance assumed*). Sebaliknya apabila berdasarkan uji-f terdapat perbedaan varians, maka nilai t yang digunakan adalah pada kolom asumsi varians tidak sama (*equal variance not assumed*).

b. Uji Dua Rata-rata (*Uji-t*)

Uji-t atau uji dua rata-rata digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol . Uji-t ini juga sekaligus

merupakan uji yang digunakan untuk menguji hipotesis. Pengujian hipotesis didasarkan pada kriteria keputusan nilai probabilitas atau signifikansi (Sig.).

Adapun kriterianya adalah sebagai berikut:

- Jika probabilitas (Sig.) $> 0,05$ maka H_0 diterima.
- Jika probabilitas (Sig.) $< 0,05$ maka H_0 ditolak.