

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Asrori (2009: 6) mengatakan bahwa:

Penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran di kelas secara lebih berkualitas sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

Mendiskusikan model-model penelitian tindakan kelas, tidak bisa dilepaskan dari penelitian induknya yaitu penelitian tindakan atau *action research*. Sebab, penelitian tindakan kelas pada dasarnya merupakan penelitian tindakan yang diterapkan pada pembelajaran di kelas. Alwasilah (2010: 63) menyatakan bahwa:

Dilihat dari namanya saja sudah jelas bahwa *action research* atau kaji tindak. Artinya, ada kajian dan tindakan. Kombinasi kedua kegiatan inilah yang membedakannya dari penelitian penelitian lain. Tidak berarti bahwa *action research* lebih atau kurang hebat atau ilmiah daripada penelitian lain, yang menentukan kualitas keilmiahannya penelitian adalah sejauh mana penelitian itu dilakukan sesuai dengan prosedur baku yang disepakati oleh masyarakat akademik.

Dengan melaksanakan penelitian tindakan kelas sesungguhnya banyak manfaat yang bisa diperoleh. Asrori (2009: 15) menyatakan bahwa: “Manfaat yang terkait dengan komponen pembelajaran antara lain meliputi: 1) Inovasi pembelajaran, 2) Pengembangan kurikulum di tingkat sekolah dan kelas, 3) Peningkatan profesionalisme guru.”

Beberapa manfaat penelitian tindakan kelas juga di ungkapkan oleh Alwasilah (2010: 103) yang mengungkapkan setidaknya ada lima manfaat *action research*(AR) diantaranya sebagai berikut:

1. Murah meriah tapi ilmiah. Artinya AR dapat dilakukan oleh siapapun, sekolah dan kelas manapun untuk meneliti masalah tertentu.
2. Memperbaiki mutu pendidikan
3. Demam penelitian. Maksudnya dengan melakukan AR peneliti mampu mengembangkan desain penelitian sendiri pada masa mendatang.
4. Berpikir dan bertindak sistematis. AR melatih guru melihat persoalan secara terfokus dan sistematis.
5. AR membangun komunitas peneliti bagi guru yang berorientasi kepada penelitian dalam upaya membangun karirnya.

Perbedaan penelitian tindakan kelas dengan bukan tindakan kelas adalah seperti yang tercantum dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Perbedaan Penelitian Tindakan Kelas dengan Penelitian Bukan Tindakan Kelas

No	Aspek	Aspek Penelitian Tindakan Kelas	Bukan Tindakan Kelas
1.	Dasar Filosofis	Bagaimana memperbaiki realitas pembelajaran	Bagaimana membangun pengetahuan berdasarkan hasil penelitian
2.	Sumber Masalah	Hasil diagnosis	Hasil deduksi-induksi
3.	Tujuan Penelitian	Perbaikan proses dan hasil pembelajaran	Verifikasi dan generalisasi
4.	Status peneliti	Kolaborasi sejawat	Sebagai orang luar
5.	Desain proses	Bersiklus	Linear
6.	Sampel Penelitian	Tidak menekankan keterwakilan terhadap populasi	Menekankan pentingnya keterwakilan terhadap populasi
7.	Metode penelitian	Cenderung fleksibel	Standar dan kaku (<i>fixed</i>)

Asrori (2009: 19)

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

Asrori (2009: 45) menyatakan bahwa: “Setidaknya ada empat model penelitian tindakan kelas, yaitu: 1) Model guru sebagai peneliti, 2) Model kolaboratif, 3) Model simultan terintegrasi, 4) Model administrasi sosial eksperimental.”

Dalam penelitian tindakan kelas ini, penulis menggunakan model kolaboratif. Model penelitian tindakan kelas kolaboratif melibatkan beberapa pihak, baik guru, kepala sekolah, maupun dosen/peneliti dari perguruan tinggi kependidikan secara simultan atau serempak. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas praktik pembelajaran, memberikan sumbangan kepada perkembangan teori dan peningkatan karir guru. Model penelitian kolaboratif seperti ini selalu dirancang dan dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari guru, peneliti dari perguruan tinggi, dan kepala sekolah. Hubungan antara guru dan peneliti dari perguruan tinggi bersifat kemitraan. Artinya, duduk bersama secara harmonis untuk memikirkan dan menemukan permasalahan yang akan diteliti melalui penelitian tindakan kelas yang bersifat kolaboratif.

Dalam proses penelitian tindakan kelas yang bersifat kolaboratif seperti ini bukan pihak luar semata yang bertindak sebagai inovator atau pembaharu. Guru juga dapat melakukannya melalui kerjasama dengan peneliti dari perguruan tinggi kependidikan. Dengan suasana kerja seperti itu, guru dan peneliti dari perguruan tinggi dapat saling belajar dan saling mengisi terhadap proses peningkatan profesionalisme masing-masing.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Kemmis dan McTaggart (Asrori, 2009: 68) menjelaskan, “Model siklus dalam penelitian tindakan kelas mengandung empat

komponen, yaitu: (1) Rencana (*Planning*), (2) Tindakan (*Action*), (3) Pengamatan (*Obsevation*), (4) Refleksi (*Reflection*).”

1. Rencana (*Planing*)

Pada komponen ini, peneliti merumuskan rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran, perilaku, dan sikap belajar siswa.

2. Tindakan (*Action*)

Pada komponen ini peneliti melaksanakan tindakan, berdasarkan rencana tindakan yang telah direncanakan, sebagai upaya perbaikan dan peningkatan atau perubahan proses pembelajaran, perilaku, dan sikap belajar siswa yang diinginkan.

3. Pengamatan (*Observation*)

Pada komponen ini peneliti, mengamati dampak atau hasil dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Apakah berdasarkan tindakan yang dilaksanakan itu memberikan pengaruh yang meyakinkan terhadap perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran.

4. Refleksi (*Reflection*)

Pada komponen ini, peneliti mengkaji dan mempertimbangkan secara mendalam tentang hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan itu dengan mendasarkan pada beberapa kriteria yang telah dibuat. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti dapat melakukan perbaikan terhadap rencana awal yang telah dibuatnya jika masih terdapat kekurangan sehingga belum memberikan dampak perbaikan dan peningkatan yang meyakinkan.

Keempat tahap dalam penelitian tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus, yaitu satu kegiatan beruntun, yang kembali ke langkah semula. Jadi, satu satu siklus adalah dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi yang tidak lain adalah evaluasi. Jangka waktu untuk satu siklus tergantung

Endi Rustandi, 2013

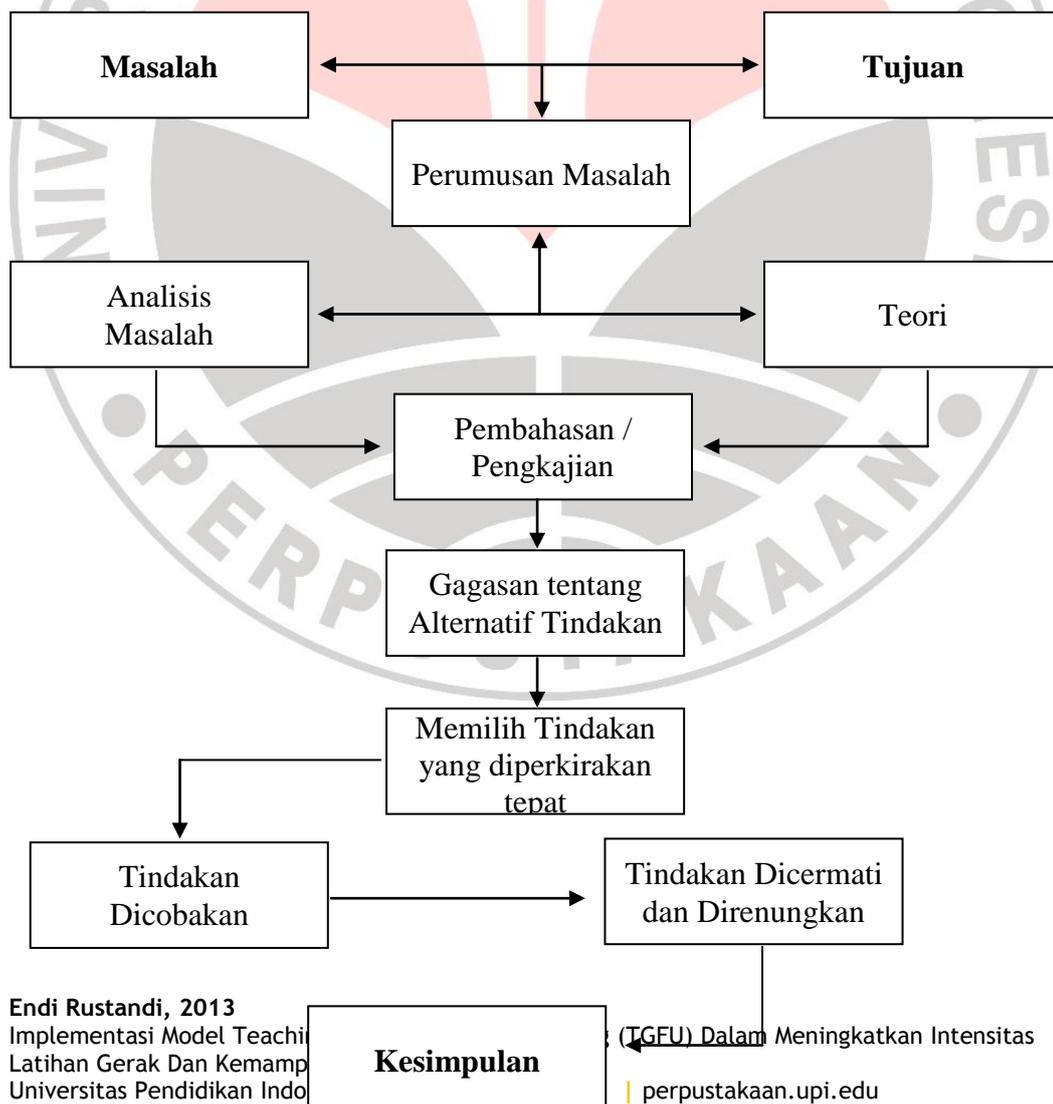
Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

dari materi yang dilaksanakan dengan cara tertentu. Arikunto (2009: 21) menyatakan bahwa:

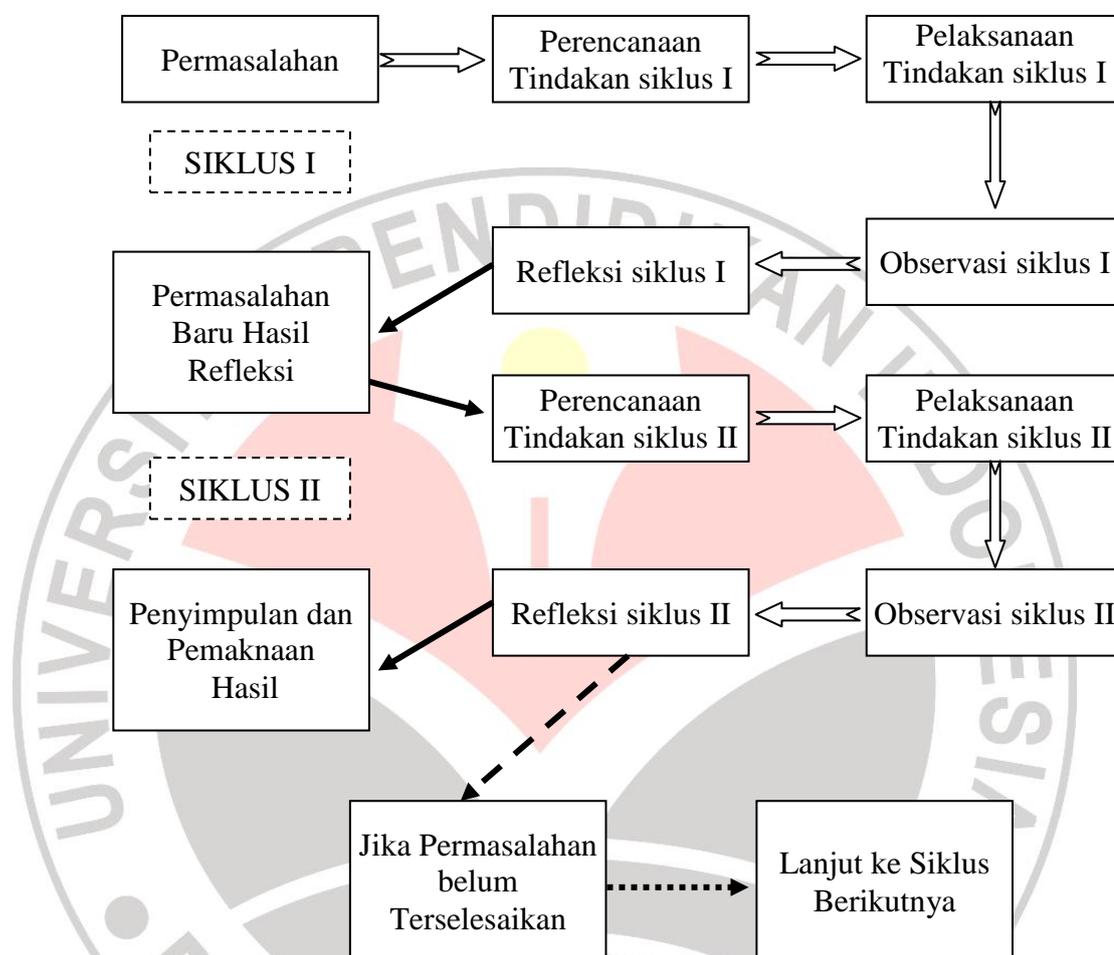
Mungkin saja peneliti menentukan untuk mengadakan pertemuan tiga sampai lima kali sehingga siswa sudah dapat merasakan proses dan hasilnya, demikian pula pengamat sudah memperoleh informasi yang dirasakan cukup dan mantap sebagai masukan yang berarti untuk mengadakan perbaikan bagi siklus berikutnya.

Adapun alur penalaran penelitian tindakan kelas seperti yang tercantum dalam Gambar 3.1.



Gambar 3.1
Alur Penalaran Penelitian Tindakan Kelas
(Asrori, 2009: 35)

Sedangkan diagram siklus pelaksanaan tindakan kelas seperti tercantum dalam Gambar 3.2.



Gambar 3.2
Diagram Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas
(Asrori, 2009: 103)

Penelitian tindakan kelas dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan, yakni perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Berdasarkan siklus pertama tadi, guru akan mengetahui letak keberhasilan dan kegagalan atau hambatan yang dijumpai pada siklus pertama tersebut. Oleh karena itu, guru merumuskan kembali rancangan tindakan untuk siklus kedua. Kegiatan pada siklus kedua ini dapat berupa kegiatan sebagaimana yang dilakukan pada siklus

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

pertama, tetapi sudah dilakukan perbaikan-perbaikan atau tambahan-tambahan berdasarkan hambatan atau kegagalan yang dijumpai pada siklus pertama.

Dengan merancang tindakan untuk siklus kedua, guru dapat melanjutkan tahap-tahap kegiatan sebagaimana yang telah dilakukan pada siklus pertama, tetapi sudah dilakukan perbaikan-perbaikan. Jika dalam dua siklus, guru merasa sudah tercapai indikator kinerja yang telah dirumuskan sebelumnya, maka dilakukan penyimpulan dan pemaknaan hasilnya. Namun, jika permasalahan yang diteliti masih ada yang belum terselesaikan, maka dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan tahapan sebagaimana yang telah dilakukan pada siklus kedua, tentunya dengan perbaikan-perbaikan. Mengenai berapa siklus seharusnya dilakukan, sebenarnya tidak ada batasan tergantung kepada ketercapaian indikator kinerja yang telah dirumuskan sebelumnya.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Sugiyono (2009: 117) memberi pengertian populasi sebagai berikut:

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Cijati Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka.

2. Sampel

Sugiyono (2009: 118), mengatakan bahwa, “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Mengenai jumlah sampel, Syaodih (2010: 260) menegaskan bahwa:

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Secara umum, untuk penelitian korelasional jumlah sampel (n) sebanyak 30 individu telah dipandang cukup besar, sedang dalam penelitian kausal komparatif dan eksperimental 15 individu untuk setiap kelompok yang dibandingkan dipandang sudah cukup memadai. Untuk penelitian survai sampel sebanyak 100 individu untuk seluruh sampel baru dipandang cukup memadai, sedang untuk kelompok-kelompok sampel berkisar antara 20 sampai 50 individu.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 SD Negeri Cijati Kecamatan Majalengka Kabupaten Majalengka. SD Negeri Cijati merupakan SD percontohan di Kabupaten Majalengka.

D. Lokasi dan Subjek Penelitian

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding (TGfU)* dalam meningkatkan intensitas latihan gerak dan kemampuan gerak dasar pada siswa SD Negeri Cijati. Lokasi penelitiannya terletak di kelurahan Cijati Kecamatan / Kabupaten Majalengka Provinsi Jawa Barat.

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa kelas 4 SD Negeri Cijati Kecamatan Majalengka yang berjumlah 26 orang. Rata-rata usia anak kelas 4 adalah 10 tahun.

E. Definisi Istilah Variabel

Variabel adalah ciri dari individu, objek, gejala atau peristiwa yang akan diteliti. Sugiyono (2009: 61) mengemukakan bahwa, “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Dalam penelitian ini penulis menetapkan variabel-variabel yang akan dibahas sebagai pembatas terhadap kemungkinan terjadinya penafsiran-penafsiran suatu istilah yang menyebabkan kekeliruan pendapat dan mengaburkan pengertian

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGfU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

sebenarnya. Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Sugiyono (2009: 61) menyatakan bahwa, “Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.” Variabel bebas dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran penjas dengan menggunakan model TGfU, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan gerak dan intensitas latihan gerak.

Lebih jelasnya, definisi operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran penjas model TGfU

Proses belajar mengajar merupakan interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku siswa (Moston dan Aswort, dalam Subroto dkk, 2011: 78). Lebih lanjut mereka mengungkapkan bahwa dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani keempat faktor ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu: tujuan, materi, metode dan evaluasi.

Metzler (2000: 340) mengungkapkan bahwa, “*The tactical games model cleverly uses student interest in the game structure to promote skill development and tactical knowledge needed for competent game performance.*” Dari ungkapan tersebut jelas bahwa model pembelajaran permainan lebih mengutamakan minat siswa dalam struktur permainan dalam meningkatkan pengembangan keterampilan dan pengetahuan taktis yang diperlukan untuk penampilan yang kompeten dalam bermain.

2. Intensitas latihan gerak

Badriah (2009: 45) mengungkapkan bahwa: “Intensitas latihan menyatakan berat ringannya beban latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh atau fungsi dari kuatnya respon saraf terhadap beban tertentu pada saat latihan.” Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara. Cara yang paling mudah adalah dengan mengukur denyut jantung (*heart rate*) baik secara manual maupun secara elektrik. Intensitas latihan

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGfU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ditentukan berdasar pada pencapaian sasaran yang didasarkan pada besarnya denyut jantung.

3. Kemampuan gerak (*motor ability*)

Arti yang sederhana dari *motor ability* dapat ditafsirkan bahwa kemampuan gerak atau *motor ability* adalah kemampuan umum seseorang untuk dapat bergerak. Nurhasan (2000: 106) mengemukakan bahwa, “Secara spesifik *motor ability* adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan bermacam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.” Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi dasar meraih keterampilan gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar ini terdiri dari beberapa jenis yaitu, gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

F. Instrumen Penelitian

Sugiyono ((2009: 148) mengemukakan bahwa: “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variabel penelitian yang telah ditetapkan untuk diteliti.” Instrumen merupakan bagian yang tidak kalah pentingnya dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas. Jenis instrumen harus sesuai dengan karakteristik variabel yang diamati. Selain itu, instrumen juga berfungsi untuk menjangkau data-data hasil penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini, menggunakan instrumen yang terdiri dari:

1. Lembar Observasi

Lembar observasi merupakan catatan yang dijadikan rekaman dan bukti dari data atau informasi mengenai proses kegiatan pembelajaran pada setiap tindakan yang dilakukan. Melalui lembar observasi pada setiap tindakan, dapat diperoleh data mengenai tingkah laku siswa pada waktu belajar dan tingkah laku guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Wardhani (2008: 227) menyatakan bahwa: “Observasi dilakukan terhadap proses dan hasil tindakan

perbaikan, yang tentu saja terfokus pada perilaku mengajar guru, perilaku belajar siswa, dan interaksi antara guru dan siswa.”

Suherman (2008: 2) menyatakan tujuan dari observasi dan evaluasi gerak dasar adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan teknik observasi kualitatif gerak dasar siswa sehingga dapat digunakan untuk mengevaluasi perkembangan gerak dasar siswa yang berpartisipasi dalam program gerak dasar.
- b. Mengembangkan teknik identifikasi kesulitan belajar siswa dalam gerak dasar hingga didapatkan rekomendasi untuk mengatasinya.
- c. Menumbuhkan kesadaran para pendidik tentang runtun dan perkembangan gerak dasar anak.

Catatan lapangan dapat berupa temuan-temuan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, dan yang menjadi subjek catatan ini adalah hal—hal yang dianggap penting dalam penelitian ini. Berikut adalah catatan lapangan dalam lembar observasi, seperti yang tercantum pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2.
Format Catatan lapangan

Catatan Lapangan		
Hari/Tanggal :		
Waktu :		
No	Kriteria	Temuan
1.	Aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran	
2..	Pemahaman siswa mengenai materi pembelajaran	
3.	Perkembangan gerak siswa	
4.	Konsep pembelajaran bisa dipahami oleh siswa	
5.	Interaksi siswa dengan siswa dan siswa dengan guru	
6.	Penggunaan alokasi waktu	

2. Lembar Wawancara

Lembar wawancara adalah panduan kegiatan yang berisi langkah kegiatan dalam penelitian tindakan kelas untuk memperoleh data tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran dan kesulitan yang di hadapi siswa. Trianto (2011: 61)

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

menyatakan bahwa: “Wawancara dipergunakan untuk menggali beberapa hal berkaitan dengan masalah pembelajaran.”

Wawancara pada dasarnya meliputi dua jenis, yaitu wawancara yang terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara terstruktur adalah jenis wawancara yang pertanyaan-pertanyaannya telah disusun sedemikian rupa sehingga runtut. Sedangkan pada wawancara tidak terstruktur pertanyaan-pertanyaannya tidak di susun secara ketat. Berikut adalah format wawancara yang berkaitan dengan respon siswa terhadap proses pembelajaran yang dilakukan, seperti yang tercantum pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3.
Format Respon Siswa Terhadap Latihan

Nama :	Tanggal :
1. KERINGAT: Tandai jawaban yang paling cocok a. Tidak berkeringat b. Sedikit c. Cukup d. Banyak keringat	
2. DENYUT NADI: Tandai jawaban yang paling cocok a. Seperti biasa b. Agak cepat c. Cepat d. Sangat cepat	
3. PERNAFASAN: Tandai jawaban yang paling cocok a. Normal b. Kedengaran Sedikit c. Kedengaran keras d. Sangat keras	
4. LIHAT HASIL MASING-MASING KATEGORI Pada level mana anda melakukan permainan a. Terlalu ringan b. Cukup c. Berat d. Sangat berat	
5. Apakah ini merupakan tingkatan latihan yang baik bagi anda untuk hari ini? a. Ya	

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

b. Tidak Mengapa?.....

Dikutip dari Suherman (2001)

3. Intensitas Latihan

Untuk mengukur intensitas latihan, penulis menggunakan penghitungan denyut nadi maksimal. Rumus yang digunakan untuk mengetahui denyut nadi maksimal adalah seperti yang tercantum pada Gambar 3.3.

$$\text{Training Heart Rate} = 0.7(220 - \text{age})$$

Gambar 3.3.

Rumus denyut nadi latihan untuk anak-anak (Thomas and Lee, 1988: 228)

Thomas dan Lee (1988: 28) menyatakan bahwa:

In measurable terms, children should work at a minimum of 60% (and maybe 70% if they are in good condition) of their VO₂max to get a training effect. The training effect needed to increase VO₂max in children can be stated as training heart rate which can be estimated from this formula: 0,7(220-age).

Maksud dari pernyataan tersebut adalah dalam istilah terukur, anak-anak harus bekerja minimal 60% (dan mungkin 70% jika mereka berada dalam kondisi baik) dari VO₂max mereka untuk mendapatkan efek latihan. Efek latihan yang dibutuhkan untuk meningkatkan VO₂max pada anak-anak dapat dinyatakan dengan menggunakan rumus perkiraan denyut jantung latihan 0,7(220-usia).

4. Tes keterampilan kemampuan gerak dasar

John dan Nelson (Nurhasan, 2000: 106) mengemukakan bahwa: “Tes *motor ability* terdiri dari beberapa jenis butir tes yang mengukur mengenai aspek kecepatan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, keseimbangan.” Untuk mengukur kemampuan gerak (*motor ability*) dalam penelitian ini, penulis

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

menggunakan tes motor ability untuk anak sekolah dasar. Tujuan dari tes tersebut adalah untuk mengukur kemampuan gerak dasar bagi siswa sekolah dasar. Tes ini terdiri dari 4 butir tes yaitu:

- a. Tes shuttle run 4 x 10 meter.
- b. Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok.
- c. Tes *Stork Stand Positional Balance*.
- d. Tes lari cepat 30 meter.

Secara rinci bentuk tes, alat dan fasilitas yang diperlukan, tujuan, pelaksanaan, dan skor, dapat dilihat dalam Tabel 3.4.

Tabel 3.4.
Instrumen Tes Kemampuan Gerak Dasar

Butir tes	Tes shuttle run 4 x 10 meter	Tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok	Tes <i>Stork Stand Positional Balance</i>	Tes lari cepat 30 meter
Tujuan	Mengukur kelincahan	Mengukur kemampuan koordinasi mata dan tangan	Mengukur keseimbangan	Mengukur kecepatan
Alat dan fasilitas	Stopwatch, lintasan yang lurus dan datar dengan jarak 10 meter antara garis <i>start</i> dan <i>finis</i>	Bola tenis, stopwatch, dan tembok yang rata	Stopwatch	Stopwatch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera
Pelaksanaan	<i>Start</i> dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia”, siswa berdiri dengan salah satu ujung	Siswa berdiri di belakang garis batas sambil memegang bola tenis dengan kedua tangan di depan dada.	Siswa berdiri dengan tumpuan kaki kiri, kedua tangan di pinggang, kedua mata dipejamkan, lalu letakan kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam.	<i>Start</i> dilakukan dengan berdiri. Pada aba-aba “bersedia” siswa berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

	jari kaki sedekat mungkin dengan garis <i>start</i> .	Aba-aba “ya” siswa dengan segera melakukan lempar tangkap ke dinding selama 30 detik	Pertahankan sikap tersebut selama mungkin.	start. Aba-aba “siap” siswa siap untuk lari menuju garis finis dengan jarak 30 meter sampai melewati garis finis.
Skor	Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan shuttle run 4 x 10 meter	Dihitung jumlah tangkapan bola yang dapat dilakukan selama 30 detik	Dihitung waktu yang dicapai dalam mempertahankan sikap di atas sampai dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempat semula	Dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari sejauh 30 meter

Sumber: Nurhasan (2000)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah penting setelah pengumpulan data karena kemungkinan peneliti memberikan makna terhadap data yang dikumpulkannya. Dalam penelitian tindakan kelas, proses analisis data dilakukan sejalan dengan kegiatan tindakan yang dilakukan sehingga analisis data berlangsung dari awal sampai akhir kegiatan tindakan.

Sehubungan dengan konsep tersebut, data dalam penelitian ini pun dianalisis dengan mengikuti pola analisis penelitian yaitu observasi, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, evaluasi dan refleksi terhadap tindakan. Demikian seterusnya tahap demi demi tahap alur pola tersebut sampai pada tahap akhir seluruh kegiatan. Untuk memberikan makna terhadap data yang telah terkumpul, data dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif. Analisis kualitatif ini digunakan untuk menganalisis data yang menunjukkan proses kegiatan dengan memberikan pemaknaan secara kontekstual sesuai dengan permasalahan penelitian.

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh, untuk pengujian hipotesis, peneliti akan menganalisa data dari setiap kegiatan yang dilakukan dengan cara kualitatif. Jenis data yang didapat adalah data kuantitatif

Endi Rustandi, 2013

Implementasi Model Teaching Generator Understanding (TGFU) Dalam Meningkatkan Intensitas Latihan Gerak Dan Kemampuan Gerak Dasar

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

dan data kualitatif. Data kuantitatif terdiri atas peningkatan intensitas latihan dan kemampuan gerak dasar siswa diolah dengan mencari rata-rata., sedangkan data kualitatif terdiri atas hasil observasi, wawancara dan catatan lapangan yang diolah melalui persentase dan rata-rata (mean).

1. Rata-rata (mean)

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = Rata-rata

x_1 = data ke 1

n = banyaknya data

2. Menghitung prosentase kriteria intensitas latihan gerak dan kemampuan gerak dasar.

$$\frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

f = jumlah anak yang memperoleh skor dengan kategori baik, cukup dan kurang

n = jumlah anak.