

BAB III

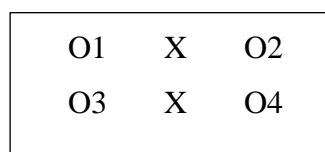
METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian diperlukan metode guna mengetahui arti dan tujuan penelitian yang dilakukan. Penggunaan metode penelitian yang tepat diharapkan dapat memecahkan permasalahan dalam penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk melihat pengaruh model pendidikan kebugaran untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun pengertian penelitian eksperimen menurut Arikunto (2009, hlm. 207) merupakan “penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik”. Metode ini digunakan karena akan dilakukan perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari hubungan sebab akibat dari variabel yang akan diteliti diharapkan terdapat pengaruh atau tidak terhadap satu variabel dengan variabel lainnya.

3.2 Desain Penelitian

Bentuk desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*, menurut Sugiyono (2017, hlm. 76) “Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”. Dalam artian dalam penelitian ini kelompok eksperimen akan dilakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan kebugaran jasmani dan *posttest* setelah diberi perlakuan kebugaran jasmani dan kelompok control dilakukan *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan gaya mengajar konvensional dan *posttest* setelah diberi perlakuan gaya mengajar konvensional sehingga dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1

Sumber: Sugiyono (2017, hlm. 75)

Keterangan:

- O1 : Test awal atau *pretest* kelompok eksperimen
- O3 : Tes awal atau *pretest* kelompok kontrol
- X : Perlakuan (teatment)
- O2 : Tes akhir atau *Postest* kelompok eksperimen
- O4 : Tes akhir atau *Postest* kelompok kontrol

Berdasarkan desain penelitian di atas pemilihan sampel dilakukan dengan teknik sampling purposive sampling , kemudian sampel diberikan pre-test untuk kelompok eksperimen (O1) dan kelompok kontrol (O3). Selanjutnya setelah memperoleh data hasil pre-test, kelompok eksperimen diberikan perlakuan (treatment) yaitu pembelajaran model pendidikan kebugaran dan untuk kelompok kelas kontrol diberikan perlakuan namun dengan pembelajaran konvensional. Kemudian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melakukan post-test untuk memperoleh data post-test, O2 hasil data posttest untuk kelompok eksperimen dan O4 untuk hasil data posttest kelompok kontrol..

3.3 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan orang yang terlibat dalam penelitian. Adapun partisipan dalam penelitian ini diantaranya:

1. Peneliti, merupakan partisipan sebagai penulis dan observer.
2. Siswa dan siswi kelas 5 SDN 053 Cisu Kota Bandung sebagai populasi dan sampel.

3.4 Populasi dan Sampel

Dalam penelitian eksperimen dibutuhkan populasi yaitu sekumpulan individu yang berada di wilayah tertentu, menurut Sugiyono (2017, hlm. 80) berpendapat bahwa “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.” Berdasarkan penjelasan di atas peneliti menentukan populasi yang akan digunakan yaitu siswa-siswi SDN 053 Cisu Kota Bandung.

Setelah menentukan populasi peneliti harus menentukan sampel yaitu bagian yang diambil dari populasi. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam teknik *sampling* ini cara pengambilan sampel yaitu peneliti menentukan kriteria dan karakteristik apa saja yang akan menjadi sampel sesuai dengan tujuan tertentu lalu sampel dipilih secara random sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017, hlm. 85) “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu” sedangkan menurut Arikunto (2006, hlm. 139) “*Purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu”.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 orang siswa-siswi kelas 5 SDN 053 Cisit Kota Bandung. Usia siswa berkisar antara 10-11 tahun, sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu 44 orang siswa kelompok eksperimen yang terdiri dari 19 siswa perempuan 25 siswa laki-laki dan 44 orang siswa kelompok kontrol yang terdiri dari 19 siswa perempuan 25 siswa laki-laki.

Pengambilan sampel ini sesuai rumus dengan taraf kesalahan 5% berikut rumusnya:

$$\text{Kelas A} = 30/120 \times 89 = 22,25 = 22$$

$$\text{Kelas B} = 30/120 \times 89 = 22,25 = 22$$

$$\text{Kelas C} = 30/120 \times 89 = 22,25 = 22$$

$$\text{Kelas D} = 30/120 \times 89 = 22,25 = 22$$

Jika di jumlahkan akan mendapatkan hasil 88 siswa untuk dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.5 Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik dan akurat. Alat ukur dalam penelitian dinamakan instrumen penelitian, untuk lebih jelasnya berikut pengertian instrumen menurut Sugiyono (2017, hlm.102) yaitu “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan oleh penulis untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen /alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia.

Adapun indikator tes kebugaran jasmani menurut Situmorang (2015, hlm. 12) diantaranya:

Untuk Sekolah Dasar kelas 4, 5, dan 6 butir tes:

- Lari cepat 40 meter
- Angkat tubuh 30 detik
- Baring duduk 30 detik
- Loncat tegak
- Lari 600 meter

Berikut Formulir TKJI menurut Nurhasan (2013, hlm.73):

Tabel 3. 1 Formulir TKJI

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30/40 meter* detik
2	Gantung : Siku tekuk Angkat tubuh/push up kali
3	Baring Duduk 30 detik kali
4	Loncat Tegak cm cm cm cm cm
5	Lari 600 meter menit detik	
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

Berikut kriteria penilaian TKJI menurut Nurhasan (2013, hlm 62-71):

Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Lari 40 M

Nilai	Umur 10-12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd- 6.3 detik	Sd- 6.7 detik
4	6.4 – 6.9 detik	6.8 – 7.5 detik
3	7.0 – 7.7 detik	7.6 – 8.3 detik
2	7.8 – 8.8 detik	8.4 – 9.6 detik
1	8.9 – dst	9.7 – dst

Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Angkat Tubuh

Nilai	Umur 10-12 tahun	
	Putra	Putri
5	51 keatas	40 keatas
4	31 – 50	20 – 39
3	15 – 30	08 – 19
2	05 - 14	02 – 07
1	00 – 04	00 – 01

Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Baring Duduk

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

Tabel 3. 5 Kriteria Penilaian Loncat Tinggi

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

Tabel 3. 6 Kriteria Penilaian Lari 600 M

Nilai	Umur 10 s/d 12 tahun	
	Putra	Putri
5	Sd 2'09"	Sd 2'32"
4	2'10" – 2'30"	2'33" – 2'54"
3	2'32" – 2'45"	2'55" – 3'28"
2	2'46" – 3'44"	3'29" – 4'22"
1	Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"

Tabel 3. 7 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)

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 053 Cisitu Kota Bandung selama satu bulan artinya diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan dan dilaksanakan satu minggu 3 kali. Menurut Harre yang dikutip oleh Harsono (dalam Mardiana, 2019, hlm. 44) mengemukakan bahwa “*Macro-cycle* adalah suatu siklus latihan jangka panjang yang bisa memakan waktu 6 bulan, satu tahun, sampai beberapa tahun; *meso-cycle* lamanya antara 3 – 6 minggu; dan *micro-cycle* kurang dari 3 minggu, bisa 1 atau 2 minggu”. Selama 4 minggu akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 12 kali pertemuan dan dilaksanakan satu minggu tiga kali yang dikemukakan oleh Juliantine, dkk yang dikutip oleh Kenanga (dalam Mardiana, 2019, hlm. 45) mengemukakan bahwa “sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan tiga hari perminggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4-6 minggu”. Adapun langkah-langkah penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Langkah pertama dalam penelitian ini adalah menentukan populasi yaitu siswa dan siswi SDN 053 Cisitu Kota Bandung.
2. Langkah kedua menentukan sampel yaitu siswa dan siswi kelas 5 SDN 053 Cisitu Kota Bandung.
3. Langkah ketiga melakukan tes awal (*pretest*) sesuai dengan instrumen yang telah dipilih yaitu Lembar tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).
4. Langkah keempat peneliti melakukan *treatment*.
5. Langkah kelima tes akhir (*post test*) sesuai dengan instrumen yang telah dipilih yaitu TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).
6. Langkah keenam setelah mendapatkan hasil tes akhir, langkah selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data.
7. Langkah ketujuh merupakan langkah terakhir yaitu membuat kesimpulan yang didasarkan dari pengolahan data tersebut

Tabel 3. 8 Program Pemberian Treatment

Pertemuan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan (dilakukan setiap pertemuan)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan salam, menyapa siswa dan menanyakan keadaan mereka. ▪ Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan. ▪ Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat dipahami. ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan, yaitu permainan hitam hijau. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok perempuan dan laki-laki terpisah, siswa baris saling berhadapan ada tim hijau sebelah kiri guru dan tim hitam sebelah kanan guru, apabila guru menyebutkan hijau maka tim hitam mengejar tim hijau begitupun sebaliknya siswa melakukan pemanasan selama 8 menit. ▪ Setelah selesai melakukan pemanasan siswa kembali berkumpul untuk mendengarkan materi yang akan disampaikan oleh guru. ▪ Setiap pertemuan pemanasan yang dilakukan dengan permainan berbeda-beda) 	(10 menit)
Kegiatan Inti Pertemuan 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru membagi siswa menjadi beberapa barisan, perempuan dan laki-laki terpisah. ▪ Guru menjelaskan materi yang akan disampaikan yaitu aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas permainan. ▪ Guru menjelaskan tugas gerak yang akan dilakukan siswa ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan oleh siswa yaitu latihan kecepatan (lari back to back) memindahkan penghapus busa, dengan cara siswa membuat barisan setiap barisan terdiri dari 5 orang sesuai urutan presensi (laki-laki dan perempuan di pisah) kemudian siswa bersiap dicones untuk berlari membawa penghapus 	(50 menit)

<p>Pertemuan 2</p>	<p>busa menuju cones selanjutnya dengan jarak yang telah ditentukan dan kembali ke cones awal untuk memberikan penghapus busa kepada teman yang selanjutnya akan melaksanakan tugas gerak lari tersebut dilakukan selama 25 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu tahapan melakukan latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan tungkai dengan cara semua siswa berbaris saling berhadapan kemudian siswa mengambil posisi push up yang pertama dilakukan oleh siswa yaitu tangan menahan beban tubuh dan siswa menggerakkan kaki ke depan (kanan dan kiri bergantian) dengan perlahan selama 10 menit setelah selesai siswa melakukan gerakan tersebut tetapi dengan gerakan cepat dengan durasi 5 menit. Tugas gerak selanjutnya adalah posisi masih sama namun kedua kaki yang menahan beban tubuh, kemudian siswa melakukan gerakan tangan (tos) dengan teman yang ada di depannya bergantian (kanan dan kiri) selama 10 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). <p>Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan yaitu siswa melakukan latihan power dengan cara siswa membuat barisan sesuai urutan presensi sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah) siswa bersiap melompat dengan kedua kaki secara bersamaan melewati bangku dengan ketinggian dari rendah ke tinggi, dilakukan bergantian selama 15 menit kemudian setelah selesai siswa kembali melakukan lompatan dengan satu kaki selama 10 menit bergantian. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan daya tahan otot perut 	<p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p>
--------------------	--	-------------------------------------

Pertemuan 3	<p>dengan cara siswa membuat 4 barisan kebelakang (laki-laki dan perempuan dipisah) semua siswa duduk dengan kaki lurus ke depan setiap barisan ada satu orang menjadi pemimpin bertugas memberikan cones ke orang pertama dan orang pertama tersebut memberikan cones ke orang yang kedua dan seterusnya dengan posisi tubuh terlentang kemudian duduk kembali dan orang yang terakhir bertugas memberikan cones kepada pemimpin barisan, dilakukan selama 25 menit</p>	(50 menit)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). 	(10 menit)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan oleh siswa yaitu latihan kelincahan (zigzag run) sambil membawa tongkat estafet dengan cara siswa membuat barisan setiap barisan terdiri dari 5 orang sesuai urutan presensi (laki-laki dan perempuan dipisah) siswa bersiap dicones pertama untuk berlari membawa tongkat estafet menuju cones yang berjajar (ada 5 cones) untuk dilewati dengan cara zigzag, setelah sampai dicones terakhir siswa kembali lari zigzag untuk memberikan tongkat estafet kepada teman yang selanjutnya akan melaksanakan tugas gerak lari tersebut, dilakukan selama 25 menit. 	(10 menit)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu melakukan latihan keseimbangan dengan cara semua siswa duduk dengan kaki diluruskan lalu merentangkan tangan kemudian mengangkat kedua kaki ke udara (sesuai kemampuan siswa) tahan posisi selama satu menit dilakukan sebanyak 10 kali. Setelah selesai selanjutnya semua siswa berdiri untuk melakukan gerakan seperti pesawat dengan berdiri satu kaki badan condong ke depan lalu tangan di rentangkan tahan posisi selama satu menit (kaki kanan dan kiri bergantian) dilakukan 15 kali. 	(50 menit)	

Pertemuan 4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). 	(10 menit)
Pertemuan 5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan oleh siswa yaitu latihan kelentukan dengan cara siswa membuat 4 barisan kebelakang (laki-laki dan perempuan dipisah) sama banyak, siswa berdiri dan siswa paling depan memegang bola untuk di operkan ke teman yang ada dibelakang dan seterusnya dengan cara melewati kedua kaki dengan badan menunduk seperti posisi ruku, dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan koordinasi atau kecepatan reaksi dengan cara siswa melakukan lempar tangkap bola melambung (bola tenis atau kasti) kepada teman, jika melempar dengan tangan kanan maka teman yang ada didepannya menangkap dengan tangan kiri begitupun sebaliknya dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). 	(10 menit)

<p>Pertemuan 6</p>	<p>menit, setelah selesai kemudian siswa saling bergantian saling menarik tangan sampai tubuh terangkat dan posisi berdiri dilakukan secara bergantian selama 10 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu melakukan latihan daya tahan dengan cara siswa membuat 4 barisan sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah) siswa berbaris di sebelah cones yang telah disediakan kemudian lari sprint ke cones yang telah disediakan yang berjarak 10 meter setelah sampai siswa kembali ketempat dengan membawa temannya dengan bergandeng tangan kemudian lari, begitu seterusnya sampai siswa yang berbaris habis dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). <p>Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa yaitu latihan power dengan melakukan skipping, siswa berbaris sesuai urutan presensi dengan berdiri membuat titik sempurna (laki-laki dan perempuan dipisah), kemudian siswa melakukan skipping dengan melompat dengan kedua kaki berbarengan selama 15 menit dan melompat dengan kaki bergantian (kanan dan kiri) selama 10 menit. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan koordinasi dengan melempar bola tenis atau kasti ke tembok. Siswa membuat empat barisan sesuai urutan presensi (laki-laki dan perempuan dipisah) siswa bersiap untuk melempar bola dengan tangan kanan ke dinding dan menangkap dengan tangan kiri sebanyak 10 kali begitupun sebaliknya, dilakukan secara bergantian dengan siswa lainnya selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari 	<p>(50 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(50 menit)</p>
--------------------	--	---

<p>Pertemuan 7</p>	<p>(untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan oleh siswa yaitu melakukan latihan kelentukan dengan permainan mengoper bola dengan cara siswa berdiri membuat 4 barisan sama banyak saling berpasangan dan saling membelakangi (laki-laki dan perempuan dipisah, siswa yang di depan mengoper bola melewati kaki yang terbuka lebar badan menunduk kemudian temannya menerima dan temannya mengoper lagi bolanya melewati atas kepala, dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu melakukan latihan daya tahan otot perut dengan cara siswa membuat lingkaran sambil duduk dengan kaki lurus ke depan (laki-laki dan perempuan dipisah) setelah membuat lingkaran siswa yang pertama memegang tongkat estafet mengoper tongkat estafet kepada temannya dengan cara melewati atas kepala dengan tubuh terlentang begitu seterusnya sampai tongkat estafet habis dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). 	<p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(50 menit)</p>
<p>Pertemuan 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa adalah latihan kelincihan dengan permainan lari melewati cones. Siswa membuat dua barisan sama banyak (laki-laki dan perempuan di pisah), siswa beridiri di samping cones untuk berlari zigzag melewati cones setelah sampai cones yang ada di tengah siswa melakukan tos dengan teman lawannya kemudian melanjutkan lari 	<p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p>

<p>Pertemuan 9</p>	<p>sampai cones terakhir jika sudah sampai maka dilanjutkan oleh orang kedua dan seterusnya sampai selesai dilakukan selama 25 menit.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan keseimbangan dengan permainan berjalan di garis atau tongkat dengan cara siswa membuat empat barisan sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah) siswa bersiap untuk melakukan keseimbangan dengan cara berjalan di garis atau tongkat dengan merentangkan tangan dengan bergantian dengan temannya dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). <p>Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa adalah melakukan latihan kekuatan otot lengan dengan membuat 4 barisan kebelakang sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah 2 baris perempuan dan 2 baris laki-laki. Siswa yang berada paling depan mengambil posisi push up dan orang yang kedua memegang kaki siswa yang ada di depannya, siswa yang pertama berjalan ke depan tangannya dan kaki dipegang oleh teman yang ada dibelakangnya. Dilakukan selama 25 menit secara bergantian. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai, siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan kelincahan dengan siswa membuat lima barisan kebelakang sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah) kemudian orang yang paling belakang lari zigzag melewati temannya, jika orang yang paling belakang telah sampai ke depan dan berhasil melewati temannya maka siswa selanjutnya melakukan hal yang sama, dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari 	<p>(50 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(50 menit)</p>
--------------------	---	---

<p>Pertemuan 10</p>	<p>(untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa yaitu latihan daya tahan dengan permainan kucing mencabut ekor, satu siswa menjadi kucing dan yang lainnya memasang ekor (tali rafia) dibelakang badan. Kucing harus mencabut ekor temannya sambil berlari jika sudah tercabut maka siswa tersebut menjadi kucing. Dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu melatih kekuatan otot perut dengan permainan "kau memberi aku menerima" tugas yang pertama dilakukan siswa adalah membuat 4 barisan sama banyak (laki-laki dan perempuan dipisah) kemudian duduk dengan kaki lurus ke depan lalu orang yang berada paling depan memegang bola untuk dioperkan kepada teman yang ada dibelakangnya dengan cara melewati kepala dan terlentang jika bola sudah diterima oleh temannya maka orang yang mengoper duduk seperti semua. Begitu seterusnya dilakukan selama 25 menit. ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). 	<p>(10 menit)</p> <p>(10 menit)</p> <p>(50 menit)</p>
<p>Pertemuan 11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa yaitu latihan kekuatan otot lengan dengan permainan "gaya dorong" tugas pertama yang dilakukan siswa adalah berbaris menghadap dinding terlebih dahulu tangan ditempelkan ke dinding kemudian ambil posisi untuk mendorong dinding dengan posisi badan sedikit miring, kaki kanan didepan dan kaki kiri dibelakang 	<p>(10 menit)</p>

<p>Pertemuan 12</p>	<p>lalu siswa mendorong dengan sekuat tenaga dilakukan selama 10 menit dengan kaki bergantian. Setelah selesai lalu siswa berpasangan (laki-laki dan perempuan dipisah) guru menyiapkan garis untuk batas, siswa saling memegang pundak lalu dorong sekuat tenaga, siapa yang berhasil melewati garis maka itulah pemenangnya, dilakukan selama 15 menit.</p>	(10 menit)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai, siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan power dengan permainan melompat melewati kaki teman, tugas pertama yang dilakukan siswa adalah siswa membuat 4 barisan (laki-laki dan perempuan dipisah) kemudian saling berhadapan dengan kaki lurus kedepan. Siswa yang berada dibarisan paling belakang berdiri lalu melompati kaki teman yang ada didepannya jika sudah berhasil melewati semua kaki temannya maka siswa tersebut duduk dan kaki lurus ke depan dan dilanjut oleh teman yang ada dibelakangnya. Begitu seterusnya dilakukan selama 25 menit. 	(50 menit)
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah selesai siswa kembali dikumpulkan dan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo'a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran). ▪ Sebelum melakukan kegiatan inti siswa melakukan pemanasan melalui permainan. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tugas gerak pertama yang dilakukan siswa yaitu latihan koordinasi dengan permainan balon dikepala. Tugas pertama yang dilakukan siswa adalah berpasangan kemudian siswa berbaris dicones untuk memulai permainan, ada dua pasang yang akan memulai permainan, siswa mengambil balon pertama untuk ditempelakan dikepala dengan pasangannya kemudian siswa berjalan ke cones selanjutnya jika sudah sampai balon disimpan ditempat yang telah disediakan lalu siswa kembali lagi untuk mengambil balon lagi kemudian berjalan lagi ada 5 balon yang harus disimpan oleh siswa, siswa yang berhasil mengumpulkan balon maka itulah pemenangnya. Dilakukan selama 25 menit. 	(10 menit)

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setelah tugas gerak pertama selesai maka siswa melakukan tugas gerak kedua yaitu latihan keseimbangan dengan permainan “membawa bola diatas buku”. Tugas pertama yang dilakukan siswa adalah baris berpasangan dengan membawa buku lalu di atas buku disimpan bola (tenis atau kasti) ada dua pasangan yang akan memulai, siswa memegang buku yang di atasnya ada bola lalu berjalan ke cones selanjutnya untuk memasukan bola tersebut kedalam keranjang, ada 10 bola yang harus dimasukan oleh siswa. siswa yang pertama berhasil memasukan 10 bola kedalam keranjang maka itulah pemenangnya jika sudah selesai maka dilanjut oleh pasangan selanjutnya secara bergantian. Dilakukan selama 25 menit. 	(50 menit)
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa bersama-sama guru membuat rangkuman/ simpulan dari kegiatan hari itu. ▪ Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Mengajak semua siswa berdo’a bersama (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) 	(10 menit)

3.7 Analisis data

Dalam penelitian ini, setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test*, dilakukan teknik pengolahan data dan analisis data, langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk meringkas data yang telah dikumpulkan secara akurat. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu data kuantitatif (bentuk angka). Data kuantitatif diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya dilakukan perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Perhitungan dilakukan untuk mengetahui rata-rata hasil kebugaran jasmani pada anggota kelompok eksperimen dan kontrol. Kemudian dilakukan perhitungan rata-rata, dimana data yang diperoleh diuji dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan peningkatan dua rata-rata. Dalam penelitian ini, setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test*, dilakukan teknik pengolahan data dan analisis data dengan bantuan program *SPSS 22.0 for*

windows. Adapun langkah-langkah untuk mengolah dan menganalisis data kuantitatif adalah sebagai berikut:

1.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistic parametric (statistic inferensial). Dengan kata lain, uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data empiric yang didapatkan dari lapangan itu sesuai dengan distribusi teoritik tertentu. Dalam kasus ini, distribusi normal. Dengan kata lain, apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data kemampuan pemahaman matematis yang diperoleh dari kedua hasil harus dianalisis terlebih dahulu, apakah sampel data berasal dari sebaran populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Analisis data yang dilakukan kali ini menggunakan (*Kolmogorov-Smirnov^a*) dengan bantuan program SPSS 22.00 for Windows. Adapun hipotesis dari uji normalitas data, adalah sebagai berikut:

H_0 = data berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

H_1 = data berasal dari sampel yang berdistribusi tidak normal.

Syarat yang harus dipenuhi dari analisis data yaitu taraf signifikansi $\alpha=0,05$. H_0 akan diterima apabila $Sig > 0,05$ dan H_0 ditolak apabila $Sig \leq 0,05$.

1.7.2 Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas dan diketahui bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Pengujian tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah varian kedua kelompok sama atau berbeda. Selanjutnya, uji statistik untuk mengukur homogenitas dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Jika data berdistribusi normal, maka uji statistiknya menggunakan uji *levene's* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.00 for windows*.
- b. Jika data berdistribusi tidak normal, maka uji statistiknya menggunakan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.00 for windows*

Kriteria pengujian hipotesis dengan taraf signifikansi ($\alpha=0,05$) adalah sebagai berikut:

- a. Jika $Sig < (\alpha=0,05)$, maka H_0 ditolak.

- b. Jika $Sig \geq (\alpha=0,05)$, maka H_0 diterima.

1.7.3 Uji-t (Uji Kesamaan Dua Rata-Rata Data Berpasangan)

Selanjutnya dilakukan analisis data uji perbedaan rata-rata karena data pretes dan postes yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, maka uji perbedaan rata-rata menggunakan Uji-t berpasangan (Paired Sample t-test). Adapun bentuk hipotesis dari uji perbedaan rata-rata adalah sebagai berikut.

H_{0} = Tidak terdapat perbedaan kemampuan akhir data pretes dan postes.

H_{1} = Terdapat perbedaan kemampuan akhir data pretes dan postes.

Kriteria pengujiannya yaitu $\alpha = 0,05$, jika nilai P-value (sig) $\leq 0,05$ maka H_{0} ditolak dan jika nilai P-value (sig) $\geq 0,05$ maka H_{0} diterima. Perhitungan beda rata-rata dilakukan dengan menggunakan bantuan program software SPSS 22.00 for windows.

1.7.4 Uji Wilcoxon

Dilakukan analisis data uji perbedaan dua rata-rata yang digunakan yaitu uji Wilcoxon atau yang disebut Uji-W. Jika data tidak berdistribusi normal, maka uji statistiknya menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon (Uji-W) dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.00 for windows.

Kriteria pengujiannya adalah H_0 ditolak jika $sig \leq 0,05$ dan H_0 diterima jika $sig > 0,05$ karena taraf signifikansinya adalah 5% ($\alpha= 0,05$).

H_0 = Tidak terdapat perbedaan peningkatan antara nilai *pretest* dan *posttest* secara signifikan

H_1 = Terdapat perbedaan peningkatan antara nilai *pretest* dan *posttest* secara signifikan

Perhitungan uji perbedaan rata-rata Wilcoxon (Uji-W) dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.00 for windows.

1.7.5 Uji Gain Normalisasi

Uji gain akan mengetahui mana yang lebih baik antara penerapan model pendidikan kebugaran terhadap kebugaran jasmani siswa dengan pembelajaran konvensional terhadap kebugaran jasmani siswa, maka terlebih dahulu data harus dicari nilai gain dari kedua kelompok pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tersebut, karena hasil uji perbedaan rata-rata saat *pretest* maupun *posttest*

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan diantara keduanya. Untuk memperoleh nilai gain, dilakukan dengan menggunakan bantuan program Microsoft excel dengan memasukan rumus sebagai berikut:

$$g = \frac{\text{nilai posttest} - \text{nilai pretest}}{\text{nilai ideal} - \text{nilai pretest}}$$