

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian pendidikan kelas. Penelitian tindakan kelas adalah untuk mengidentifikasi kelas, yang dalam penelitian dikombinasikan pada setiap prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam sikap disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, dan juga melibatkan dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan (Hopkins, 1993, hlm. 44) dalam buku Wiriadtmadja, 2014, hlm. 11. Ebbutt (1985, dalam Hopkins, 1993) mengatakan bahwa

Penelitian tindakan merupakan kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktek pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.

Menurut Elliot (1982), penelitian tindakan merupakan kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan melalui proses diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan mempelajari pengaruh yang ditimbulkannya. Pada penelitian tindakan kelas sebagai bahan untuk perbaikan (refleksi) pada guru kepada siswa dalam proses belajar mengajar yang dilaksanakan apakah sudah meningkat atau rendah. Penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan penelitian yang memaparkan terjadinya sebab-akibat dari perlakuan yang diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut (Arikunto, 2017, hlm. 1)

1) Dalam tahapan-tahapan untuk melakukan penelitian tindakan kelas menurut Sanjaya (2009, hlm. 78) sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada perencanaan, bukan hanya berisikan tentang tujuan pembelajaran yang harus dicapai akan dilaksanakan tetapi juga guru harus menonjolkan perlakuan dalam proses pembelajaran yang akan dilaksanakan, perencanaan

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

sebagai pedoman seutuhnya pada proses pembelajaran. Perencanaan sangat diperlukan dalam proses pembelajaran bila tidak ada perencanaan maka materi pun tidak akan sesuai dengan yang dilaksanakan pada proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan merupakan suatu perlakuan yang dilaksanakan guru berdasarkan perencanaan yang telah disusun. Pelaksanaan dilakukan oleh guru adalah proses pembelajaran yang diarahkan sesuai dengan perencanaan, dalam perlakuannya dilakukan sesuai dengan fokus masalah pada proses pembelajaran. Pada pelaksanaan ini, dilakukan untuk dapat meningkatkan kinerja guru untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh siswa.

c. Observasi atau Pengamatan

Observasi, dilakukan oleh guru untuk mengumpulkan data atau informasi dalam proses pembelajaran apakah sudah sesuai dengan perencanaan dan pelaksanaan yang telah disusun. Hal ini, guru melakukan dengan cara adanya lembar observasi, catatan lapangan yang dipegang oleh guru untuk mengetahui apa yang masih harus di tingkatkan dan yang harus diubah pada pelaksanaan proses pembelajaran. Hasil dari observasi sebagai patokan untuk refleksi (perbaikan) untuk menyusun rencana untuk siklus berikutnya.

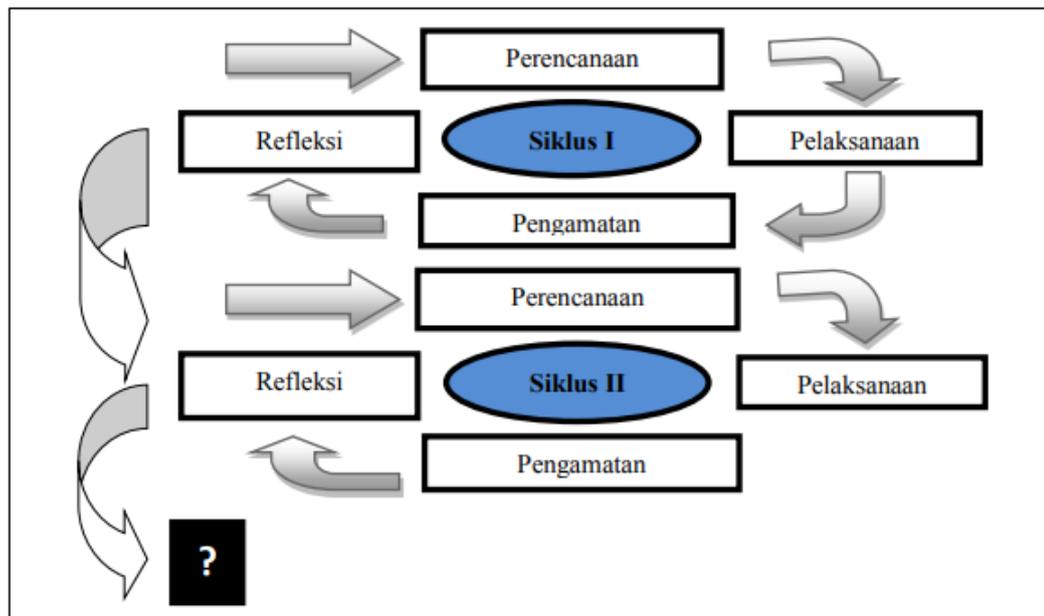
d. Refleksi atau Perbaikan

Refleksi merupakan aktivitas yang dilakukan sebagai evaluasi bagi guru selama pelaksanaan proses pembelajaran. Refleksi dilakukan dengan adanya diskusi antara peneliti dan observer untuk mengetahui apa saja yang masih kurang yang perlu diperbaiki, sehingga dalam perencanaan selanjutnya bisa menjadi dasar dalam penyusunan ulang.

Pada penelitian ini, menggunakan siklus model Kemmis dan Mc Taggart, siklus ini mudah dipahami dan sebagai tujuan penelitian agar tercapai . Pelaksanaan penelitian “**Model Pendidikan Gerak Untuk Meningkatkan *Physical Self-Concept* Pada Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**”. Pelaksanaan tindakan terdiri atas beberapa siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, pemberian tindakan, observasi dan refleksi (Sukardi, 2011, hlm. 8). Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas untuk pemecahan masalah disekolah. Tahapan-tahapan tersebut dilakukan secara berulang-ulang yang digambarkan oleh Arikunto (2017, hlm. 42), sebagai berikut:

Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Model Kemmis dan Mc Taggart



Sumber : Arikunto (2017, hlm. 42)

Dalam model penelitian tindakan kelas, dilakukan dengan melakukan langkah Observasi awal terlebih dahulu, selanjutnya ke langkah 1, langkah 2, langkah 3, dan langkah 4, bila siklus belum berhasil maka kembali ke langkah 1 dalam melakukan penelitian. Langkah pertama dilakukan yaitu melakukan perencanaan (*planning*), misalnya seperti membuat skenario pembelajaran, lembar observasi, dan lain-lain. Kemudian melakukan pelaksanaan tindakan yang didalamnya dilakukan pengamatan (observasi). Selanjutnya analisis dan refleksi saat selesai dan berhasil langsung ditarik kesimpulan tetapi yang metode yang digunakan perlu di perbaikan maka dilakukan rencana selanjutnya, terus diulang-ulang hingga metode tersebut benar-benar berhasil.

3.2 Partisipan

Pada subyek penelitian yaitu peserta didik kelas III A Sekolah Dasar Negeri 032 Tilil Bandung. Jalan Puyuh No. 2, Sadang Serang, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat, 40133. Kelas III A berjumlah 29 siswa. Banyak sekali pertimbangan yang mendukung untuk melaksanakan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti sedang melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah tersebut, sehingga diharapkan mendapat kemudahan dalam hal penelitian, pengamatan maupun dalam pengambilan data-data yang dibutuhkan.
2. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang pelaksanaan penelitian.
3. Pada awal praktek mengajar, peneliti mengamati pembelajaran awal sebelum memulainya PPL, peneliti telah mengamati dan menemukan permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran mengenai Pendidikan Gerak pada siswa maupun dalam *Physical Self-Concept* (Konsep diri terhadap fisik) pada aktivitas pendidikan jasmani di sekolah tersebut.

3.3 Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel yang menjadi sasaran dalam PTK ini terapat tiga variabel yaitu input, proses dan output. Berikut variabel-variabel dalam penelitian tindakan yang akan dilakukan :

- a. Variabel input : Siswa sekolah dasar kelas III A.
- b. Variabel proses : Pembelajaran Model Pendidikan Gerak (lokomotor dan manipulatif).
- c. Variabel output : Peningkatan *Physical Self-Concept* melalui Lembar CPSS (*Children's Physical Self Scale*) dan Hasil belajar pendidikan gerak.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang semua proses pembelajaran bukan hanya proses tindakan saja (Arikunto, 2017, hlm. 85). Dalam penelitian memerlukan data-data empiris, dan data-data diperoleh melalui alat ukur dalam penelitian. Dalam penelitian tindakan kelas banyak sekali instrumen-instrumen yang digunakan

untuk mengumpulkan data tetapi belum tentu cocok untuk mengumpulkan data yang lain (Sanjaya, 2009, hlm. 84). Pada penelitian ini, menggunakan instrumen-instrumen yaitu:

3.3.1 Lembar Observasi

Observasi menurut Sanjaya (2009, hlm. 86) merupakan “teknik pengumpulan data dengan cara mengamati setiap kejadian yang sedang berlangsung dan mencatatnya dengan alat observasi tentang hal-hal yang akan diamati atau diteliti”. Observasi ini dilakukan sebagai alat ukur untuk pemantauan pada proses pembelajaran pada siklus. Pemantauan ini dilakukan oleh observer kepada guru dan siswa sebagai catatan tindakan apa saja yang dilakukan oleh guru dalam masalah penelitian tindakan kelas yang terjadi. Dari hasil observasi ini, sebagai hasil pengamatan yang ditemukan sebagai kelemahan dan dapat diperbaiki pada siklus selanjutnya. Sedangkan untuk siswa sebagai alat untuk mengukur tingkah laku dan perilaku yang dikeluarkan oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dan sebagai pengumpulan data dan informasi kepada guru.

Maka dari itu, observasi yang akan dilaksanakan, penulis menjadi guru dalam proses pembelajaran pada saat PPL berlangsung, sedangkan yang menilai saat proses belajar mengajar yaitu observer yaitu guru pendidikan jasmani atau teman PPL. Observer berperan sebagai mengamati dalam pelaksanaan proses pembelajaran dalam *physical self-concept* melalui model pendidikan gerak yang berlangsung.

3.3.1.1 Lembar angket *Children’s Physical Self Scale* (CPSS).

Pada siswa sebagai bentuk minat , ukuran atau kondisi pada tubuhnya. Pada *Physical Self-Concept* (PSC) pada siswa, berbeda-beda dari bentuk tubuh. Tubuh berkaitan langsung dengan evaluasi-evaluasi untuk tahapan-tahapan pada anak untuk dapat melaporkan tentang dirinya. Menurut Fisher dan Cleveland bahwa “dalam klasifikasi anak kebanyakan diukur dengan tubuh mereka secara

umum, dan konsep diri secara global. Penampilan fisik adalah kontributor sebagai keseluruhan konsep”. Studi mengidentifikasi tiga subdominan dari konsekuensi fisik yaitu Performa Jasmani (*Physical Performance*), penampilan jasmani (*Physical Appearance*), kontrol berat badan (*Weight Control*). Dengan menggunakan CPSS (*Children’s Physical Self Scale*) sebagai bentuk untuk alat ukur pada umur 6-11 tahun dalam aspek yang ditampilkan pada CPSS, dalam mengevaluasi pada validasi CPSS yang memiliki 27 item yang menjadi reabilitas, antara lain:

3.3.1.1.1 Validasi

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

- r_{xy} = Korelasi antara variabel X dan Y (kriteria)
 N = Jumlah subyek
 $\sum X$ = Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$ = Jumlah dari kuadrat skor-skor X
 $\sum Y^2$ = Jumlah dari kuadrat skor-skor Y
 $\sum XY$ = Jumlah dari perkalian skor X dengan Y
 $\sum (X)^2$ = Jumlah skor X dikuadratkan
 $\sum (Y)^2$ = Jumlah skor Y dikuadratkan

Koefisien korelasi r_{xy} tiap butir soal dibandingkan dengan koefisien korelasi Pearson (r_{tabel}). Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$ dengan $df = n - 2$ dengan n merupakan banyaknya data. Pada uji coba ini subjek berjumlah 29 siswa atau $n = 29$. Kriteria keputusan setiap butir pernyataan sebagai berikut:

- Jika $r_{xy} \geq r_{tabel}$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara butir pernyataan yang diuji dengan skor total, dengan kata lain butir pernyataan yang diuji dikatakan valid.
- Jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara butir pernyataan yang diuji dengan skor total, dengan kata lain butir Pernyataan yang diuji dikatakan tidak valid.

Berikut ini hasil perhitungan uji coba validitas butir dengan validitas 0,673. Menggunakan *Product Moment Pearson* dengan menggunakan Ms. Excel 2007 antara lain:

3.3.1.1.1 Hasil *Product Moment Pearson Ms.Excel 2007*

| R Hitung | R Tabel | Kriteria |
|----------|---------|----------|
| 0,94913 | 0,3673 | Valid |
| 0,84065 | 0,3673 | Valid |
| 0,89706 | 0,3673 | Valid |
| 0,66868 | 0,3673 | Valid |
| 0,77707 | 0,3673 | Valid |
| 0,77997 | 0,3673 | Valid |
| 0,68607 | 0,3673 | Valid |
| 0,67634 | 0,3673 | Valid |
| 0,56394 | 0,3673 | Valid |
| 0,78151 | 0,3673 | Valid |
| 0,7267 | 0,3673 | Valid |
| 0,65884 | 0,3673 | Valid |
| 0,80491 | 0,3673 | Valid |
| 0,79464 | 0,3673 | Valid |
| 0,86853 | 0,3673 | Valid |
| 0,78286 | 0,3673 | Valid |
| 0,69688 | 0,3673 | Valid |
| 0,8889 | 0,3673 | Valid |
| 0,89364 | 0,3673 | Valid |
| 0,73455 | 0,3673 | Valid |
| 0,81188 | 0,3673 | Valid |
| 0,78711 | 0,3673 | Valid |
| 0,8375 | 0,3673 | Valid |
| 0,85605 | 0,3673 | Valid |
| 0,75595 | 0,3673 | Valid |
| 0,82019 | 0,3673 | Valid |
| 0,79114 | 0,3673 | Valid |
| 0,78101 | 0,3673 | Valid |
| 0,82562 | 0,3673 | Valid |

Pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, pada lembar angket CPSS yang digunakan valid dengan 27 item pertanyaan dan 4 skala penilaian yang menjadi Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

kisi-kisi instrumen untuk meningkatkan *Physical Self-Concept* (PSC) pada kelas III A.

3.1.1.1.2 Reabilitas

Reliabilitas suatu instrumen menunjukkan tingkat kehandalan instrumen dalam mengungkap data yang bisa dipercaya. Untuk menguji reliabilitas instrumen CPSS digunakan rumus Alpha Cronbach, karena rumus Alpha Cronbach digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen untuk lembar angket yang akan dilaksanakan. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer program Ms. Excel 2007 dengan uji keterandalan teknik Alpha Cronbach. Rumus dari Metode Alpha Cronbach antara lain:

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{ac} = koefisien reliabilitas alpha cronbach

k = banyak butir/item pertanyaan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah/total varians per-butir/item pertanyaan

σ_t^2 = jumlah atau total varians

Berdasarkan hasil yang diberikan diketahui dari lembar angket CPSS bahwa nilai alpha sebesar -0,00589, kemudian nilai ini dibandingkan dengan nilai 0,600, dapat disimpulkan bahwa alpha $-0,00589 < 0,600$ yang artinya butir-butir angket CPSS yang dikatakan reliabel atau sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

Pada CPSS menggunakan 3 aspek didalamnya yaitu *physical performance* (performan jasmani), *physical appreance* (penampilan jasmani), *weight control* (kontrol berat badan). Kisi-kisi tersebut antara lain:

3.3.1.1.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian *Physical Self-Concept* (PSC)

| NO | Aspek | Kriteria | No Soal Pertanyaan |
|----|---|--|--------------------|
| 1. | <i>Physical Performance</i> (Performa jasmani) | - Kegiatan yang memerlukan otot pada tubuh | 1,2,3,4,5,6,7,8,9 |

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN *PHYSICAL SELF-CONCEPT* PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

| | | | |
|------------------------|--|--|----------------------------|
| 2. | <i>Physical Appearance</i> (Penampilan jasmani) | <ul style="list-style-type: none"> - Fisik anggota tubuh - Kepribadian menarik - Kepercayaan diri | 10,11,12,13,14,15,16,17,18 |
| 3. | <i>Weight Control</i> (Kontrol berat badan) | Berat badan | 19,20,21,22,23,24,25,26,27 |
| Jumlah Soal Pertanyaan | | 27 | |

(Sumber : Stein, et. al. 1998)

3.3.1.1.3 Format Penilaian *Physical Self-Concept (PSC)*

| No | Pertanyaan | Skala Penilaian | | | |
|-----|--------------------------------------|-----------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Aku payah dalam olahraga | | | | |
| 2. | Aku jago menangkap bola | | | | |
| 3. | Aku punya keseimbangan yang bagus | | | | |
| 4. | Aku bisa lompat sampai tinggi | | | | |
| 5. | Aku bisa memanjat pohon dengan cepat | | | | |
| 6. | Aku bisa lari kencang | | | | |
| 7. | Aku jago melempar bola | | | | |
| 8. | Aku sering menjatuhkan benda-benda | | | | |
| 9. | Aku sering terluka | | | | |
| 10. | Aku manis | | | | |
| 11. | Rambutku bagus | | | | |
| 12. | Gigiku jelek | | | | |
| 13. | Aku senang dengan berat badanku | | | | |
| 14. | Penampilanku bagus apa adanya | | | | |
| 15. | Aku punya wajah yang manis | | | | |
| 16. | Aku suka penampilanku di cermin | | | | |
| 17. | Penampilanku membuatku merasa sedih | | | | |
| 18. | Aku jelek | | | | |
| 19. | Aku ingin mengubah berat badanku | | | | |

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 20. | Aku mencoba merubah berat badanku | | | | |
| 21. | Aku olahraga agar penampilanku lebih baik | | | | |
| 22. | Aku khawatir akan berat badanku | | | | |
| 23. | Aku merasa sedih akan berat badanku | | | | |
| 24. | Aku makan terlalu banyak | | | | |
| 25. | Aku makan sampai aku sakit | | | | |
| 26. | Aku suka makan permen | | | | |
| 27. | Aku suka melewatkan makan | | | | |

(Sumber : Stein, et. al. 1998)

Keterangan:

1 = Salah

3 = Lebih benar daripada salah

2 = Lebih baik salah daripada benar

4 = Benar

3.3.1.2 Lembar Keterampilan Lokomotor dan Manipulatif

3.3.1.2.1 Lembar Penilaian Lokomotor

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

| No | Aspek yang dinilai | Skor | | | | | Skor |
|-------------------|---|------|---|---|---|---|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| A | Sikap awal | | | | | | |
| 1 | Kecepatan awalan | | | | | | |
| 2 | Ketepatan menggunakan jarak | | | | | | |
| 3 | Sikap tubuh dan ayunan lengan | | | | | | |
| Skor maksimal: 15 | | | | | | | |
| B | Pelaksanaan | | | | | | |
| 1 | Ketepatan menggunakan kaki tolak | | | | | | |
| 2 | Sudut naik kaki tolak | | | | | | |
| 3 | Sikap tubuh pada saat menolak | | | | | | |
| 4 | Ayunan lengan pada saat menolak | | | | | | |
| 5 | Sikap tubuh pada saat melayang | | | | | | |
| 6 | Sikap kaki tolak dan kaki ayun pada saat melayang | | | | | | |
| Skor maksimal: 30 | | | | | | | |
| C | Sikap akhir | | | | | | |
| 1 | Jarak/capaian Sikap akhir | | | | | | |
| 2 | Ayunan dan sikap lengan | | | | | | |
| 3 | Posisi kaki pada sikap akhir | | | | | | |

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Gerak lanjutan dari sikap akhir | | | | | | |
| 5 | Aspek keseimbangan sikap akhir | | | | | | |
| 6 | Keseluruhan sikap pada pelaksanaan | | | | | | |
| Skor maksimal: 30 | | | | | | | |

(Mahendra, A, 2017)

Keterangan pada setiap skor antara lain:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Penilaian

$$\text{Skor} = \frac{\text{NP 1} + \text{NP2} + \text{NP3} + \text{NP} \dots \text{NP15}}{15}$$

$$\text{Nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{\text{NP} \times 100}{5}$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

- 90 % - 100 % = Baik sekali
- 80 % - 90 % = Baik
- 70 % - 80 % = Sedang
- 70 % = Kurang

3.3.1.2.2 Lembar Penilaian Manipulatif

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Manipulatif

| No | Aspek yang dinilai | Skor | | | | | Skor |
|-------------------|--------------------------------------|------|---|---|---|---|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| A | Sikap awal | | | | | | |
| 1 | Sikap berdiri awal | | | | | | |
| 2 | Cara mengayunkan lengan ke belakang | | | | | | |
| 3 | Sikap tubuh posisi lempar | | | | | | |
| 4 | Langkah kaki ke depan | | | | | | |
| Skor maksimal: 20 | | | | | | | |
| B | Pelaksanaan | | | | | | |
| 1 | Gerakan awal tubuh dan lengan lempar | | | | | | |
| 2 | Gerakan lengan melempar | | | | | | |
| 3 | Lepasnya bola dari tangan | | | | | | |

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Sudut naik bola atau benda yang dilempar | | | | | | |
| Skor maksimal: 20 | | | | | | | |
| C | Sikap akhir | | | | | | |
| 1 | Gerak lanjutan dari lengan | | | | | | |
| 2 | Posisi keseimbangan di akhir lemparan | | | | | | |
| 3 | Lambungan bola hasil lemparan | | | | | | |
| 4 | Gerak lanjutan dari sikap akhir tubuh | | | | | | |
| 5 | Keseluruhan sikap pada pelaksanaan | | | | | | |
| Skor maksimal: 25 | | | | | | | |

(Mahendra, A, 2017)

Keterangan pada setiap skor antara lain:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Penilaian

$$\text{Skor} = \frac{\text{NP 1} + \text{NP2} + \text{NP3} + \text{NP} \dots \text{NP15}}{13}$$

$$\text{Nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{\text{NP} \times 100}{5}$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

3.3.2 Catatan Lapangan atau Catatan Harian

Catatan harian merupakan instrumen untuk mencatat segala peristiwa yang terjadi sehubungan dengan tindakan yang dilakukan guru. Catatan harian berguna untuk melihat perkembangan tindakan serta perkembangan siswa dalam melakukan proses pembelajaran. Catatan harian guru digunakan untuk mencatat berbagai teman guru selama proses tindakan dilakukan. (Sanjaya, 2009.hlm.98). dalam catatan harian pada penelitian tindakan kelas ini berbentuk catatan

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

lapangan pada saat pelaksanaan pembelajaran, bentuk catatan lapangan sebagai berikut:

| Catatan Lapangan | |
|------------------|--------|
| Siklus | :..... |
| Hari/tgl | :..... |
| Waktu | :..... |
| Pengajar | :..... |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Observer, | |

3.3.3 Dokumentasi

Dalam melakukan penelitian, menggunakan salah satu alat untuk sarana pada aktivitas siswa pada saat melakukan pelaksanaan pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* karena tidak semua aktivitas siswa dilihat oleh observer, sehingga dalam pelaksanaan dilakukan media tambahan dalam hal untuk merekam situasi pada saat pelaksanaan pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* untuk meringankan dalam mengulas keseluruhan dari hasil pembelajaran yang dilakukan siswa sehingga dalam hal penilaian sesuai dengan data berupa foto dalam kegiatan pembelajaran.

3.5 Prosedur Penelitian

a) Observasi Awal

Pada observasi awal ini, dilakukan oleh peneliti kepada guru SDN Tilil 032 Bandung, mengamati bagaimana gaya mengajar yang dilakukan guru kepada siswa pada proses pembelajaran yang dilakukan melakukan analisis tentang masalah-masalah yang dihadapi siswa terkait dengan fokus penelitian. Fokus masalah yang akan diteliti atau yang akan diobservasi yaitu : Dokumentasi, yaitu silabus pembelajaran, program tahunan dan semester, serta RPP guru pendidikan jasmani; kegiatan pembelajaran dilakukan atau dilaksanakan oleh guru, yaitu dengan menggunakan gaya/metode mengajar yang digunakan oleh guru, keadaan lingkungan sekolah, respon dari siswa terhadap kegiatan pembelajaran di sekolah yang dijadikan tempat penelitian; sarana dan prasarana yang mendukung dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pada siswa.

Data-data yang terkait dengan fokus penelitian dicatat dalam catatan lapangan yang dijadikan data untuk pembahasan dan dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Data hasil pengamatan tersebut, yang berupa masalah-masalah yang teridentifikasi, selanjutnya dijadikan pedoman perencanaan yang dibuat oleh peneliti adalah RPP pada pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan *Physical Self-Concept* (PSC) pada pendidikan jasmani di Sekolah Dasar.

b) Perencanaan (*Planning*)

Dari observasi awal tersebut, peneliti melakukan tindakan selanjutnya dalam pembuatan rancangan pada pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* pada pendidikan jasmani. Tahap-tahap dalam pembuatan sebagai berikut:

1. Tahap pertama, peneliti membuat Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dalam hal kegiatan model pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* pada pendidikan jasmani di SDN Tilil 032 Bandung
2. Tahap kedua, peneliti membuat dan menyiapkan lembar observasi, angket, dan catatan lapangan untuk pelaksanaan pembelajaran berlangsung sebagai

alat ukur dalam bentuk praktek maupun angket siswa pada *physical self-concept* (konsep diri terhadap fisik).

3. Tahap ketiga, peneliti menyiapkan alat elektronik untuk mendokumentasikan pada pelaksanaan pembelajaran sebagai alat pendukung untuk peneliti yang akan mejadi guru, sebagai bahan evaluasi untuk guru agar mengetahui apa yang harus diperbaiki dalam pelaksanaan pembelajaran selanjutnya.
4. Tahap keempat, menyiapkan salah satu teman PPL untuk bisa membantu mejadi observer untuk kelancaran jalannya penelitian pada model pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* pada pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk bisa mengerti bagaimana cara menjadi observer pada saat pelaksanaan pembelajaran.
5. Tahap kelima, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang mendukung dalam materi perencanaan dalam aktivitas pembelajaran pendidikan gerak pada siswa.

c) Pelaksanaan dan Pengamatan (Observasi)

Dalam pelaksanaan dan pengamatan (observasi) yang dilakukan, peneliti dalam hal ini berperan sebagai guru dan teman PPL sebagai observer dalam mengamati jalannya pelaksanaan pembelajaran. Langkah-langkah pada pelaksanaan ini sebagai berikut:

1. Peneliti melaksanakan proses pembelajaran aktivitas pembelajaran pendidikan gerak, dengan cara sesuai dengan yang akan diteliti yaitu model pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* pada pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pada pelaksanaan proses pembelajaran susunannya yaitu:

a. Pembukaan

- Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.

- Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa.
- Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Siswa menyimak penjelasan guru tentang pembelajaran yang akan dilaksanakan.

b. Kegiatan Inti

1. Dalam kegiatan inti, dilakukan gerakan lokomotor dan gerakan manipulatif secara bergantian pada setiap siklus dan tindakan.
2. Melakukan pemanasan dan peregangan pada otot agar tidak kaku saat melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan gerak.
3. Siswa mempelajari gerakan lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep model pendidikan gerak.

c. Penutup

- Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung:
 - Guru menanyakan kepada siswa sebagai *feedback* dalam materi pembelajaran yang dilaksanakan. Guru menanyakan sebagai evaluasi :
 1. Apa saja yang telah dipelajari dari kegiatan hari ini?
 2. Apa saja kesulitan yang kalian rasakan pada tubuh kalian?
 - Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini dan memberikan penghargaan kepada siswa.
 - Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.
 - Melakukan pendinginan agar tidak pegal pada tubuh siswa.
 - Siswa mengisi lembar angket CPSS pada *physical self-concept*.
 - Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.
2. Sedangkan pada pengamatan dilakukan oleh observer atau teman PPL yang membantu untuk mencatat permasalahan yang muncul saat pelaksanaan pembelajaran dalam catatan lapangan, observer bertugas untuk mengamati

proses pelaksanaan pembelajaran, mencatat kegiatan penelitian, dan mengisi lembar observasi. Hal ini, bertujuan untuk membantu peneliti untuk melaksanakan langkah-langkah selanjutnya dalam materi yang berbeda untuk meningkatkan *Physical Self-Concept* siswa melalui model pendidikan gerak.

d) Refleksi (Perbaikan)

Pada tahap ini peneliti mengkaji, melihat dan mengevaluasi hasil-hasil atau respon dari tindakan yang telah dicatat dalam catatan lapangan. Tahap pelaksanaan (*Reflection*) ini merupakan bagian yang terpenting dalam hal PTK. Refleksi ini merupakan hal yang sangat ditekankan pada saat melakukan evaluasi pada diri peneliti sebagai guru, yaitu dengan cara adanya perubahan yang dilakukan sebagai akibat tindakan. Jika hasil refleksi sudah terlihat dampak siswa diharapkan oleh peneliti, termasuk dalam hal ketercapaian tujuan penelitian, maka sudah dapat disimpulkan bahwa PTK (Penelitian Tindakan Kelas) ini sudah dianggap cukup.

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Pada penelitian ini, menggunakan analisis data kuantitatif. Hal ini, menurut Sugiyono (2015, hlm. 207) mengatakan bahwa:

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul. Pada kegiatan analisis data yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Dalam analisis data kuantitatif pada teknik pengolahan data dengan menggunakan statistik deskriptif. menurut Sugiyono (2015, hlm. 207) adalah “statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi”.

Oleh karena itu, pada analisis data penelitian menggunakan teknik analisis data kuantitatif deskriptif. Pada analisis data penelitian model pendidikan gerak untuk meningkatkan *physical self-concept* pada pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah metode kuantitatif. Pada hasil dari analisis data kuantitatif deskriptif yaitu hasil pengukuran variabel yang dioperasionalkan dengan menggunakan instrumen. Dari hasil-hasil pengumpulan data melalui lembar angket dapat dianalisis data tersebut dengan cara pengolahan dan kategorisasi data terdiri dari beberapa langkah, di antaranya sebagai berikut:

1. Mencari Rata-Rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$$(s) = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

x = Nilai rata-rata yang dicari

$\sum x$ = Jumlah skor (x)

n = Banyaknya subjek

x = Skor setiap subjek

s = Simpangan baku

Sumber : Suntoda (2016)

2. Penilaian Acuan Nilai (PAN)

| Batas daerah dalam Kurve | Nilai | Kategori |
|--------------------------------|-------|---------------|
| M + 1.8 S atau lebih | A | Sangat Baik |
| Antara M + 0.6 S dan M + 1.8 S | B | Baik |
| Antara M – 0.6 S dan M + 0.6 S | C | Cukup |
| Antara M – 1.8 S dan M – 0.6 S | D | Kurang |
| Kurang dari M – 1.8 S | E | Sangat Kurang |

Sumber : Suntoda (2016, hlm. 10)

Safithry 'Indy Astuty, 2020

MODEL PENDIDIKAN GERAK UNTUK MENINGKATKAN PHYSICAL SELF-CONCEPT PADA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

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

3. Mencari Presentase Penilaian Tes Hasil Belajar Pendidikan Gerak

$$KB = \frac{B}{st} \times 100\%$$

Keterangan:

KB = Ketuntasan belajar

B = Jumlah skor yang diperoleh

St = Jumlah siswa

Sumber: Suntoda (2016, hlm. 10)

4. Mencari presentase *Physical Self Concept* (PSC)

$$P = \frac{\text{skor hasil jawaban siswa dalam satu indikator}}{\text{skor hasil jawaban maksimum siswa dalam satu indikator}} \times 100$$