

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat disebut juga *Classroom Action Research*. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kajian yang sistematis yang dilakukan untuk meningkatkan mutu pembelajaran, memperbaiki kinerjanya sebagai pendidik, dimasa yang akan datang melalui tindakan dan refleksi yang dilakukan.

Menurut David Hopkins, Kemmis dan Mc Taggart dalam (Tampubolon, 2014, hal. 19) “penelitian tindakan kelas merupakan bentuk strategi dalam mendeteksi dan memecahkan masalah yang dihadapi pendidik dengan tindakan nyata, yaitu melalui prosedur penelitian yang berbentuk siklus (daur ulang)”.

Menurut Tampubolon (2014, hal. 21) Penelitian Tindakan Kelas Memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

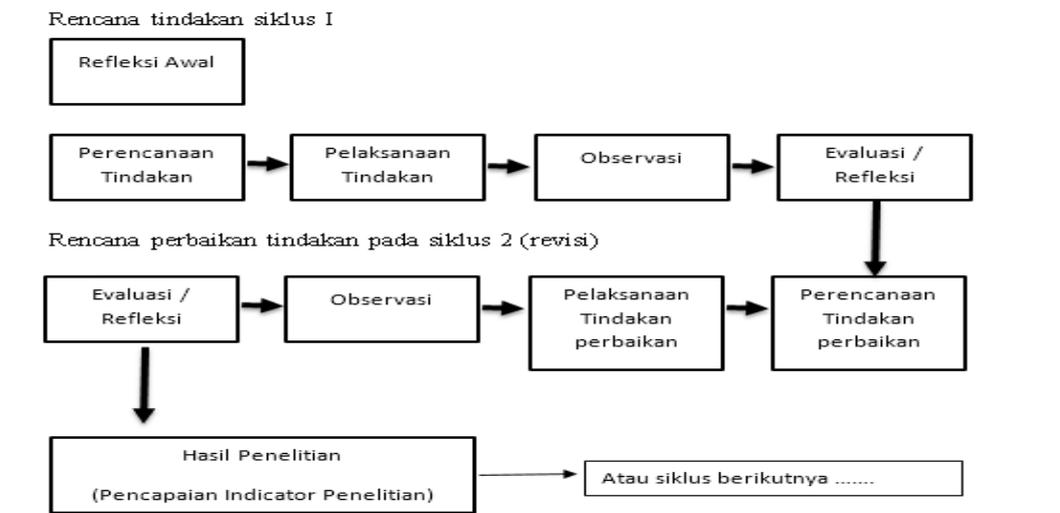
- a. Tujuan Umum Penelitian Tindakan Kelas
 - 1) Memberikan kontribusi terhadap pemecahan masalah praktis dan pengembangan keprofesionalan pendidik sebagai agen pembelajaran (standar kompetensi pedagogik, standar kompetensi kepribadian, standar kompetensi profesional, dan standar kompetensi sosial);
 - 2) Memperbaiki kinerja pendidik melalui kualitas pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar peserta didik baik akademik maupun non akademik;
 - 3) Berinovasi pembelajaran bermakna PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan) termasuk strategi pembelajaran yang meliputi pendekatan pembelajaran, model pembelajaran inovatif, dan metode pembelajaran efektif;

- 4) Memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan pada semua tingkatan baik nasional maupun internasional;
 - 5) Meningkatkan mutu isi, masukan proses, dan hasil pendidikan, pembelajaran di sekolah. Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK), Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP), serta Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (P4TK);
 - 6) Menggunakan media, alat peraga/praktik, dan kreatif berinovasi membuat media/alat peraga/praktik dengan memanfaatkan lingkungan;
 - 7) Menumbuh kembangkan budaya meneliti di lingkungan sekolah dan LPTK, agar tercipta sikap proaktif ketika melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan;
 - 8) Meningkatkan kerjasama professional diantara pendidik dan tenaga kependidikan di sekolah dan LPTK.
- b. Tujuan Khusus Penelitian Tindakan Kelas
- 1) Memperbaiki/meningkatkan kualitas praktik (proses) pembelajaran di kelas secara berkesinambungan;
 - 2) Memperbaiki/meningkatkan kualitas hasil belajar baik aspek akademik maupun non akademik;
 - 3) Memperbaiki secara inovatif dan kreatif kurikulum, strategi pembelajaran dan penilaian berbasis kompetensi;
 - 4) Meningkatkan mutu pendidikan di lembaga/sekolah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas merupakan bagian yang bersifat prosedural atau bagaimana peneliti membuat dan merancang alur penelitian secara terstruktur mulai dari pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dilakukan.

3. 2. Desain Penelitian

Menurut Tampubolon (2014, hal. 8) “Berdasarkan kajian dan pengalamannya, terlihat bahwa siklus PTK harus dimulai dengan Refleksi awal, atau dinamakan prapenelitian, sebagai langkah awal dalam perencanaan tindakan (*Planning*) suatu PTK”.



Gambar 3.1. Desain Siklus PTK Model Refleksi Awal (Saur Tampubolon, 2014)

Model Refleksi awal atau prapenelitian ini tidak jauh berbeda dengan Desain Siklus Depdiknas (modifikasi). Pada refleksi awal sudah dilakukan diagnosis masalah penelitian.

3. 3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian peneliti dibantu oleh guru pamong penjas MI Cikapayang yaitu ibu Fauziah Siti Rachmamawati, S.Pd. Subyek penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas 3 MI Cikapayang Kota Bandung yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 15 orang siswi perempuan. Untuk mendapatkan data awal peneliti melakukan observasi lapangan yang menjadi guru pada saat observasi awal adalah Ibu Fauziah Siti Rachmawati, S.Pd. selaku guru penjas MI Cikapayang Bandung. Adapun materi yang diberikan adalah permainan bola kecil dan aktivitas kebugaran jasmani. Sedangkan peneliti sendiri bertugas untuk mengamati proses belajar mengajar. Setelah proses belajar mengajar selesai peneliti melakukan evaluasi untuk dijadikan catatan lapangan mengenai permasalahan yang ditemukan dilapangan.

Setelah melakukan observasi awal maka peneliti dapat menentukan tindakan selanjutnya untuk melakukan penelitian. Apabila metode yang digunakan guru ketika proses belajar mengajar tadi kurang efektif dan siswa kurang bisa

menerima materi dengan baik maka penelitian berlanjut ke siklus satu tindakan satu (peneliti sebagai pengajar dan guru penjas sebagai penilai). Sedangkan apabila siswa dapat menerima materi dengan baik dan tingkat kebugaran siswa meningkat maka penelitian berakhir.

3.4. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Perkiraan waktu yang dibutuhkan penelitian adalah 12 bulan yang dimulai dan direncanakan dari Bulan Desember 2017 sampai dengan Bulan Maret 2018. Berikut adalah jadwal kegiatan penelitian, yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.1
Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Penulisan BAB I (Pendahuluan)												
6	Penulisan BAB II (Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Tindakan)												
7	Penulisan BAB III (Metodologi Penelitian)												
8	Tindakan Penelitian												
9	Penulisan BAB IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan)												
10	Penulisan BAB V (Kesimpulan dan Saran)												

2. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI Cikapayang Bandung jl. Gagak no 126 kelurahan Sukaluyu Kecamatan Cibeunying Kaler Kota Bandung.

3. 5. Variabel Penelitian

Ada tiga variable pokok yang dilibatkan dalam PTK ini, yaitu:

- 1) Variable Input : Siswa Kelas 3 MI Cikapayang Bandung
- 2) Variable proses : Implementasi Model Pembelajaran Kebugaran
- 3) Variabel Output : Kebugaran Jasmani Siswa

3. 6. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, peneliti menggunakan alat ukur sebagai media pengumpulan data. Insrtumen penelitian menurut Arikunto (2010, hlm. 192) “Alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data.” Sedangkan Selain itu, menurut Sugiyono (2010, hlm. 148), “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Keberhasilan penelitian banyak ditentukan oleh instrument yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis. Berkaitan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan instrument sebagai berikut:

1. Alat Pengumpul Data untuk Mengukur Kebugaran Jasmani

Dalam suatu penelitian sudah tentu harus ada alat untuk memperoleh data atau instrumen. Adapun instrumen yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa tes tingkat kesegaran jasmani. Nurhasan (2014, hlm. 104-118) mengemukakan bahwa untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 6-9 tahun sebagai berikut:

a) Rangkaian Tes

1. Untuk putra terdiri dari :
 - a. lari 30 meter (6-9 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 30 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*) selama 30 detik
 - e. lari 600 meter (usia 6-9 tahun)

2. Untuk putri terdiri dari :
 - a. lari 30 meter (6-9 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 30 detik
 - c. baring duduk (*sit up*) selama 30 detik
 - d. loncat tegak (*vertical jump*) selama 30 detik
 - e. lari 600 meter (usia 6-9 tahun)

b) Kegunaan Tes

Fungsi Tes kesegaran jasmani Indonesia dalam program pengajaran pjok digunakan untuk mengukur, menentukan, menilai, dan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa (sesuai kelompok usia masing-masing).

c) Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus- menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik , dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

- Pertama : Lari 30 meter (usia 6-9 tahun)
- Kedua :
 - gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
 - gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)
- Ketiga : Baring duduk (*sit up*)
- Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)
- Kelima :
 - Lari 600 meter (usia 6-9 tahun)

d) Petunjuk Umum

1. Peserta
 - a. Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - b. Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
 - c. Memakai sepatu dan pakaian olahraga
 - d. Melakukan pemanasan (*warming up*)

- e. Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f. Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a. Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b. Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- b. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- c. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

e) **Petunjuk Pelaksanaan Tes**

1. Lari 30 Meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas

- Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 30 meter
- Bendera start
- Peluit
- Tiang pancang
- Stop watch
- Serbuk kapur
- Formulir TKJI
- Alat tulis

c. Petugas Tes

- Petugas pemberangkatan
 - Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan
- Sikap permulaan
 - Peserta berdiri dibelakang garis start
- e. Gerakan
- pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
- f. Lari masih bisa diulang apabila peserta :
- mencuri start
 - tidak melewati garis finish
 - terganggu oleh pelari lainnya
 - jatuh / terpeleset
- g. Pengukuran waktu
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis
 - Finish
- h. Pencatat hasil
- hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter dalam satuan detik
 - waktu dicatat satu angka dibelakang koma

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu

b. Alat dan fasilitas

- 1) lantai rata dan bersih
- 2) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan

terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi stopwatch

- 3) serbuk kapur atau magnesium karbonat
- 4) alat tulis

c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 30 detik (Untuk Putra)

1) Sikap permulaan

- Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang
- tungkai selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala

2) Gerakan (Untuk Putra)

- Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh
- atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
- Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 30 detik.

3) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

- pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
- pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
- pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus

e. Pencatatan Hasil

- yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 30 detik.
- Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

f. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Untuk Putri)

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

g. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- lantai / lapangan yang rata dan bersih
- stopwatch
- alat tulis
- alas / tikar / matras dll

c. Petugas tes

- pengamat waktu

- penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

- berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 30 detik

e. Pencatatan Hasil

1) Gerakan tes tidak dihitung apabila :

- pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik

3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. **Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif

b. Alat dan Fasilitas

- Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- Serbuk kapur
- Alat penghapus papan tulis

- Alat tulis

c. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

- Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

- Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

e. Pencatatan Hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih hasil tes dicatatMasukkan hasil selisih yang paling besar

5. Tes Lari 600 meter (6-9 Tahun)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

b. Alat dan Fasilitas

- Lintasan lari
- Stopwatch
- Bendera start
- Peluit

- Tiang pancang
 - Alat tulis
- c. Petugas Tes
- Petugas pemberangkatan
 - Pengukur waktu
 - Pencatat hasil
 - Pengawas dan pembantu umum
- d. Pelaksanaan Tes
- 1) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - 2) Gerakan
 - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish
- f. Pencatatan Hasil
- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
 - Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”

Tabel 3.2.
Nilai TKJI Untuk Putra Usia 6 -9 Tahun

Nilai	Lari 30 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d – 5,5”	40 – Keatas	17 - Keatas	38 Keatas	s.d – 2’39”	5
4	5,6” – 6,1”	22 – 39	13 – 16	29 – 37	2’40” – 3’00”	4
3	6,2” – 6,9”	9 – 21	7 – 12	22 – 28	3’01” – 3’45”	3
2	7,0” – 8,6”	3 – 8	2 – 6	31 – 21	3’46” – 4’48”	2
1	8,7”- dst	0 – 2	0 – 1	1 – 12	4’49” – dst	1

Tabel 3.3.
Nilai TKJI Untuk Putri Usia 6 -9 Tahun

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	S.d – 5.8"	33" – Keatas	15 - Keatas	38 Keatas	s.d – 2'53"	5
4	5.9" – 6,6"	18" – 32"	11 – 14	29 – 37	2'54" – 3'23"	4
3	6,7" – 7,8"	9" – 17"	4 – 10	22 – 28	3'24" – 4'08"	3
Tabel Lanjutan						
2	7,9" – 9,2"	3" – 8"	2 – 3	31 – 21	4'09" – 5'03"	2
1	9,3"- dst	0" – 2"	0 – 1	1 – 12	5'04" - dst	1

Sumber: Tes dan Pengukuran Keolahraagaan Nurhasan (2013)

6. Lembar Observasi yang digunakan yaitu *duration recording*.

Tugas penilaian nya hanya memberikan tanda (-) pada setiap garis di setiap menit dengan menuliskan huruf M, A, I dan W berikut penjelasannya Dalam penelitian ini format yang *duration recording* yang digunakan peneliti disesuaikan dengan 4 kategori aktivitas PBM penjas. Peneliti juga membuat indikator yang sesuai dengan 4 kategori tersebut. Format observasi dan *duration recording* yang peneliti buat untuk penelitian sesuai dengan yang ditulis oleh Suherman (2009, hlm. 115):

Tabel 3.1
Tabel Indikator *duration recording*

No	Kategori Aktivitas	Indikator
1	M (Manajemen)	a. Mengecek Kehadiran.
		b. Mempersiapkan peralatan.
2	A (Aktivitas Belajar)	a. Melakukan aktivitas pembelajaran.
3	I (Intruksi)	a. Melihat demonstrasi materi pembelajaran.
		b. Mendengarkan intriksi guru.
4.	W (Waiting)	a. Menunggu giliran.
		b. Sebagian siswa acuh terhadap pembelajaran.
		c. Sebagian siswa diam atau mengobrol tidak melakukan kegiatan yang ditugaskan.

Sumber: Suherman (2009, hlm. 115)

7. Pelaksanaan metode *duration recording*

- a. Observasi selalu mengamati dan menghitung jumlah siswa dari arah yang khusus dan tetap, misalnya dari sebelah kanan ke sebelah kiri.
- b. Sejumlah waktu akan diperlukan untuk mengamati dan menghitung waktu yang terpakai pada setiap kategori pada setiap intervalnya. Jangan pikirkan apakah siswa yang termasuk sudah dihitung berubah prilakunya atau tidak.
- c. Jumlah siswa yang termasuk dalam kategori perilaku yang diamati dicatat pada format observasi.
- d. Jumlah siswa yang termasuk dalam kategori perilaku yang diamati selanjutnya dibagi menjadi jumlah total siswa maka presentase siswa yang terlibat dalam kategori yang diamati akan mudah diketahui baik dari masing-masing interval maupun dari keseluruhan waktu yang akan digunakan dalam PBM yang diobservasi tersebut.

Bentuk –bentuk instrumentnya dapat digambarkan melalui lembar observasi *duration recording* untuk mengetahui waktu aktif belajar siswa sebagai berikut:

LEMBAR OBSERVASI PARTISIPASI SISWA AKTIF

Nama Sekolah :

Hari/Tanggal :

Kelas :

Jumlah Siswa :

No.	Durasi Waktu dalam Menit	Jumlah Siswa aktif partisipasi
1	00.01	
2	00.02	
3	00.03	
4	00.04	
5	00.05	
6	00.06	
7	00.07	
8	00.08	
9	00.09	
10	00.10	
11	00.11	
12	00.12	
13	00.13	
14	00.14	
15	00.15	
16	00.16	
17	00.17	
18	00.18	
19	00.19	
20	00.20	

Tabel lanjutan lembar observasi partisipasi siswa aktif

21	00.21	
22	00.22	
23	00.23	
24	00.24	
25	00.25	
26	00.26	
27	00.27	
28	00.28	
29	00.29	
30	00.30	

Petunjuk: berilah tanda ceklis dalam yang diamati sesuai dengan aktivitas yang dilakukan berdasarkan banyaknya keseluruhan siswa yang melakukan.

Keterangan:

- a. Duration menunjukan waktu yang digunakan ketika beraktivitas dari awal sampai selesai.
- b. Aktivitas adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) untuk melakukan aktivitas fisik.
- c. Waiting adalah waktu yang dihabiskan oleh sebagian besar siswa (lebih dari 50%) tetapi tidak termasuk dalam ke tiga kategori diatas (misal: tunggu giliran, sebagian besar siswa diam atau ngobrol tidak melakukan kegiatan yang ditugaskan, menunggu guru untuk memberikan instruksi).

8. Catatan data lapangan

Membuat catatan lapangan merupakan salah satu cara melaporkan hasil Sobservasi, refleksi dan reaksi terhadap masalah-masalah selama penelitian. Catatan lapangan ini digunakan untuk mencatat semua hasil pengamatan observer selama pembelajaran berlangsung, hal-hal yang diamati oleh observer selama pembelajaran baik itu mengenai kinerja guru, pemberian materi, *feedback* yang diberikan anak terhadap pembelajaran yang diberikan, dan lain-lain dicatat oleh observer dalam catatan data lapangan Catatan lapangan ini dibuat oleh peneliti atau mitra peneliti yang melakukan pengamatan atau observasi mengenai subjek dan objek penelitian. Hal-hal yang perlu dicatat dalam penelitian ini yaitu mengenai kejadian yang terjadi pada saat pembelajaran di lapangan berlangsung

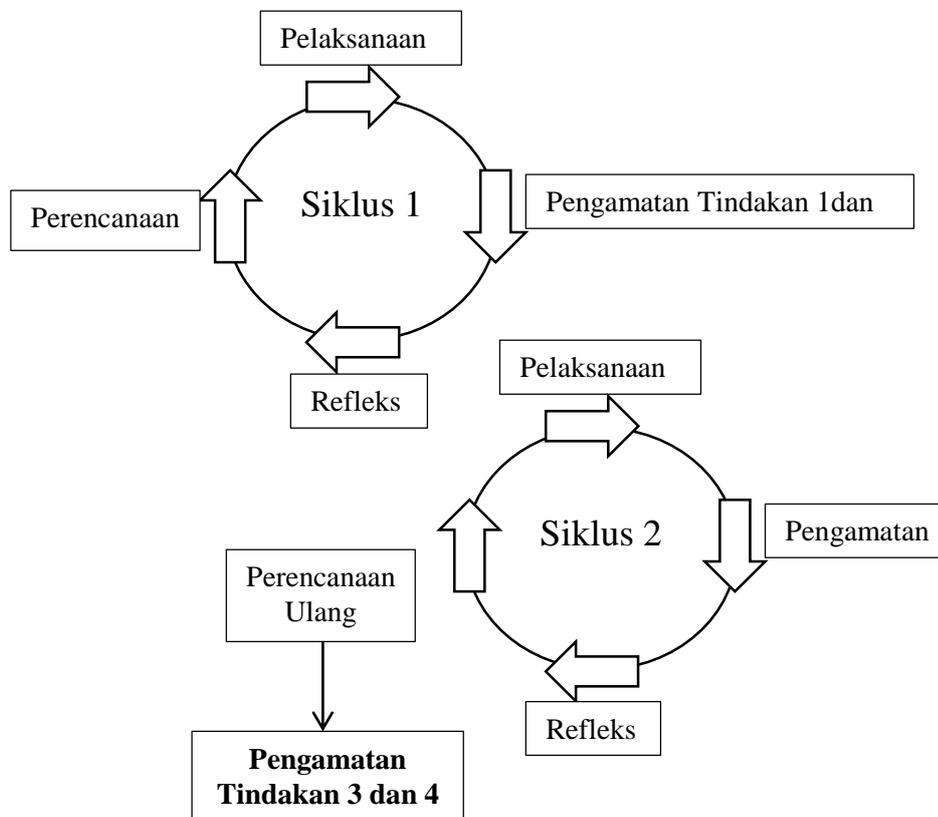
Catatan Lapangan	
Tindakan	:
Hari/Tgl	:
Waktu	:
Pengajar	:
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
Observer	

Gambar 3.2 : Format Catatan Data Lapangan

3. 7. Prosedur Penelitian

Rangkaian proses penelitian akan dilakukan dengan menempuh empat tahapan proses rancangan model Kurt Lewin, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), dan (4) refleksi. Keempat tahap

tersebut merupakan suatu putaran yang disebut siklus. Adapun tahap penelitiannya sebagai berikut:



Gambar 3.3

Siklus PTK Model Kurt Lewin dalam (Tampubolon, 2014, hlm. 26)

1. Tahap perencanaan Penelitian

Pada tahap perencanaan ini guru harus merencanakan program pembelajaran, peneliti membuat skenario pembelajaran yang sesuai Permendiknas Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar proses untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, tentang pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kebugaran sebagai fokus utamanya.

- 1) Setiap pertemuan atau tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan terhadap hasil atau tujuan yang diinginkan, termasuk didalamnya membuat

skenario pembelajaran dengan implementasi model pembelajaran kebugaran.

- 2) Menyiapkan alat dan perlengkapan pembelajaran yang dibutuhkan, baik untuk kebutuhan simulasi maupun pelaksanaan tindakan.
- 3) Menyusun dan mengembangkan instrumen atau alat pengumpul data, dengan tahapan-tahapan sebagai berikut : (a) menentukan indikator setiap variable, (b) membuat format observasi, (c) menentukan indikator/target pencapaian, dan (d) dokumentasi berupa foto atau video.
- 4) Melakukan pra observasi pembelajaran untuk mengetahui kekurangan-kekurangan yang mungkin ada sebelum pelaksanaan tindakan.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan ini akan dilaksanakan sebanyak dua siklus, setiap siklus terdiri dari tiga tindakan. Rangkaian siklus dan tindakan dilaksanakan selama 5 bulan jadi setiap minggu dilaksanakan 1 kali tindakan. Pada tahap pelaksanaan ini peneliti sebagai guru, melaksanakan tindakan yang sebelumnya telah direncanakan untuk dilaksanakan sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan terhadap hasil atau tujuan yang diinginkan, dan akan dibantu oleh seorang observer, yaitu Ibu Fauziah Siti Rachmawati, S. Pd. (guru penjas kelas 3 MI Cikapayang Bandung).

Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dari siklus 1 sampai siklus 2, yaitu sebagai berikut:

1) Ide awal

Pada ide awal peneliti mengidentifikasi masalah yang terjadi dan ditemukan dalam proses pembelajaran identifikasi masalah tersebut dilakukan dengan cara observasi langsung pada siswa kelas 3 MI Cikapayang Bandung.

2) Temuan Analisis

Pada temuan analisis ini, peneliti berdasarkan observasi yang telah dilakukan terhadap siswa kelas 3 menemukan permasalahan sebagai berikut:

- a. Lingkungan pembelajaran atau lapangan yang ramai oleh orangtua siswa yang menunggu saat jam pelajaran disiang hari.
- b. Kurangnya pemanfaatan sarana dan prasarana disekolah terhadap proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
- c. Siswa lebih banyak menunggu giliran untuk melakukan aktivitas.
- d. Model pembelajaran yang dilakukan pada pembelajaran aktivitas kebugaran masih kurang dalam pendekatan permainan kepada siswa.
- e. Minat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran masih rendah serta tingkat kebugaran siswa terlihat masih rendah setelah melakukan *Pre-Test* TKJI pada siswa kelas 3 MI Cikapayang Bandung.
- f. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang digunakan adalah RPP Model KTSP yang masih kurang relevan dengan materi yang akan diberikan kepada siswa.

Sehingga peneliti memutuskan siswa kelas 3 untuk dijadikan sebagai obyek penelitian.

3. Perencanaan

Pada tahap perencanaan langkah yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

- a. Meminta izin kepada Kepala MI Cikapayang Bandung.
Permintaan izin dapat diperoleh dari Kepala Madrasah, karena peneliti telah mengajar di Madrasah tersebut.
- b. Melakukan sosialisasi dengan guru penjas dan siswa.
Peneliti melakukan sosialisasi terhadap guru untuk melakukan penelitian dengan meminta Kelas 3 sebagai subjek penelitian.

Selain itu peneliti melakukan sosialisasi dengan Kelas 3 MI Cikapayang yang akan dijasikan objek penelitian.

c. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai situasi dan kondisi di MI Cikapayang Bandung, terutama siswa kelas 3 yang akan menjadi objek penelitian. Kemudian peneliti melaksanakan *Pre-Test* TKJI sesudah menganalisis Kurikulum dan Silabus MI Cikapayang untuk mempelajari Kompetensi Dasar dari mata pelajaran PJOK khususnya materi pembelajaran kebugaran. Selain itu, peneliti menyiapkan materi yang akan digunakan dalam pembelajaran.

d. Identifikasi masalah

Pada tahap ini peneliti menentukan cara pemecahan masalah sebelum melakukan tindakan, dan peneliti sudah menelaah Kurikulum dan Silabus MI Cikapayang Bandung mata pelajaran PJOK Tahun ajaran 2018-2019. Adapun tahapannya sebagai berikut:

- 1) Menentukan Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, indikator, tujuan pembelajaran, dan materi pokok.
- 2) Menentukan model/pendekatan pembelajaran. Peneliti memilih model pembelajaran kebugaran dalam penelitiannya.
- 3) Mempersiapkan media pembelajaran sesuai dengan materi yang akan dilakukan.
- 4) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Dalam RPP tersebut peneliti menyusun tindakan yang dilakukan dalam siklus.
- 5) Memilih dan menyusun serta menetapkan teknik pengumpulan data penelitian yaitu dengan menggunakan lembar observasi (lembar observasi siswa), catatan lapangan, dan rekaman foto/video.

4. Impelentasi / Menerapkan

A. Siklus 1

Pada siklus 1 dengan 2 tindakan. Kegiatan yang dilakukan yaitu:

1) Tindakan 1

a. Pelakasanaan

Pada tindakan 1 peneliti menerapkan model kebugaran *physical activity* selama 30 menit sebelum pembelajaran dimulai selama 5 hari sekolah.

b. Melaksanakan tindakan

Melaksanakan kegiatan yang berbentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara mandiri oleh siswa. Contoh aktivitasnya bisa jogging, bermain kucing-kucingan, tikus dan kucing, ular-ularan, senam dan permainan saling menarik seperti tarik tambang

c. Observasi

Mengamati proses kegiatan aktivitas siswa sekaligus mengevaluasi perilaku siswa sesuai dengan tindakan 1.

d. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus 1, menentukan tindakan selanjutnya di tindakan 2.

2) Tindakan 2

a. Pelaksanaan

Pada tindakan 2 peneliti menerapkan model kebugaran *physical activity* selama 30 menit sebelum pembelajaran dimulai selama 5 hari sekolah dengan diberikan fasilitas peralatan olahraga seperti: Raket bulu tangkis, bola sepak, cones, tali karet, skipping, bola plastik kecil, bola berekor, bola penjas, bola basket karet, stik kasti, dan bola stereofom.

b. Melaksanakan tindakan

Melaksanakan kegiatan yang berbentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara mandiri oleh siswa. Contoh aktivitasnya siswa

bermain badminton, mini *soccer*, lompat tali, bola beracun, lempar tangkap, kasti, mini voli, basket *like games*.

c. Observasi

Mengamati proses kegiatan aktivitas siswa sekaligus mengevaluasi perilaku siswa sesuai dengan tindakan 2.

d. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus 2, menentukan tindakan selanjutnya di tindakan 3.

3) Tindakan 3

a. Pelaksanaan

Pada tindakan 3 peneliti memberikan model program individu, siswa diberikan kesempatan melakukan latihan kebugaran pada waktu dan tempat yang ditentukan oleh siswanya sendiri namun pada aktivitas belajar yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Pada model ini yang penting siswa menunjukkan bukti berupa format latihan kebugaran yang peneliti berikan terhadap siswa, siswa melakukan aktivitas dalam seminggu.

b. Melaksanakan Tindakan

Melaksanakan kegiatan yang berbentuk aktivitas fisik dilingkungan rumah atau diluar jam pelajaran sekolah secara mandiri atau bersama-sama. Contoh aktivitasnya seperti bermain sepeda, bermain engkle, futsal, latihan panahan diklub, berenang, *push up*, *sit up*, jogging, bermain badminton, latihan taekwondo, senam, dan bermain sepatu roda.

c. Observasi

Mengamati proses kegiatan aktivitas siswa melalui lembar kegiatan aktivitas siswa sekaligus mengevaluasi perilaku siswa sesuai dengan tindakan 3.

e. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus 3, menentukan tindakan selanjutnya di Siklus 2.

B. Siklus II

1) Siklus II Tindakan I

Pada siklus II dilakukan dengan 3 tindakan pembelajaran.

Kegiatan yang dilakukan yaitu:

a. Pelaksanaan

Pada tindakan 3 proses pembelajaran, materi yang peneliti pilih dalam model pembelajaran kebugaran adalah pembelajaran aktivitas kebugaran melalui unsur permainan sederhana didalamnya sesuai KD 3.3 pada kurikulum 2013. Hal tersebut dilakukan karena menurut peneliti pada usia anak-anak sekolah dasar lebih senang bermain dan menyukai permainan. Sehingga akan lebih efektif untuk dilakukan dibandingkan harus mengajar siswa aktivitas kebugaran yang bersifat baku dan jenuh.

b. Melakukan tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan pada siklus II. Kegiatan permainan sederhana gerak dasar lokomotor seperti melompat dan berlari.

c. Observasi

Mengamati proses pembelajaran sekaligus mengevaluasi perilaku siswa dan guru penjas yang sesuai dengan target yang harus dicapai dan yang telah ditetapkan disiklus 2.

d. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai siklus II, menentukan tindakan selanjutnya di tindakan II.

2) Siklus II Tindakan II

Pada siklus II dilakukan dengan II tindakan pembelajaran.

Kegiatan yang dilakukan yaitu:

a. Pelaksanaan

Pada tindakan 2 proses pembelajaran, materi yang peneliti pilih dalam model pembelajaran kebugaran adalah pembelajaran aktivitas kebugaran melalui unsur permainan sederhana didalamnya sesuai KD 3.3 pada kurikulum 2013. Hal tersebut dilakukan karena menurut peneliti pada usia anak-anak sekolah dasar lebih senang bermain dan menyukai permainan. Sehingga akan lebih efektif untuk dilakukan dibandingkan harus mengajar siswa aktivitas kebugaran yang bersifat baku dan jenuh.

b. Melakukan tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan pada siklus II. Kegiatan permainan sederhana gerak dasar lokomotor seperti melompat jigjag, melompat beregu dan berlari.

c. Observasi

Mengamati proses pembelajaran sekaligus mengevaluasi perilaku siswa dan guru penjas yang sesuai dengan target yang harus dicapai dan yang telah ditetapkan disiklus 2.

d. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai siklus II, menentukan tindakan selanjutnya di tindakan III.

3) Tindakan III

a. Pelaksanaan

Pada tindakan III menggunakan pembelajaran kebugaran berbentuk pos-pos (5pos), yang diberi unsur kompetitif yang disesuaikan dengan model pembelajaran kebugaran.

b. Melakukan Tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan pada siklus

II. Kegiatan permainan sederhana gerak dasar lokomotor yang bersifat kompetitif ada 5 pos kegiatan dilakukan secara beregu bentuk aktivitasnya seperti guling depan dimatras, melewati halang rintang tali, menyusun cone, lompat jigjag dan lari cepat.

c. Observasi

Mengamati proses pembelajaran sekaligus mengevaluasi perilaku siswa dan guru penjas yang sesuai dengan target yang harus dicapai dan yang telah ditetapkan disiklus 2.

d. Refleksi

Mengevaluasi yang berkaitan dengan proses dan hasil yang dicapai siklus II, menentukan tindakan selanjutnya di tindakan II.

3. 8. **Analisi Data**

1. Pengumpulan data untuk memperoleh data peneliti melakukan observasi pada pelajaran penjas dengan menggunakan instrument Pretest TKJI dan instrument JWAB.
2. Analisis Data setelah peneliti berhasil mendapatkan data peneliti melakukan analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase untuk mengetahui data empiris tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 3 di MI Cikapayang Bandung.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk SD menggunakan skor 1 sampai 5 dengan jumlah item tes sebanyak 5 yaitu tes lari 30 meter, tes angkat tubuh 30 detik untuk putra dan 30 detik untuk putri, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak/vertical jump dan tes lari 600 meter untuk putri dan putra. Penentuan kriteria tingkat kebugaran jasmani dapat ditentukan dengan menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian mencocokkan hasil yang didapat dengan table berikut:

Tabel 3.4
Norma Tes Kesegaran 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	05–09	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Nurhasan (2013, hlm. 118)

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA PUTRA.

Nurhasan, H. (2014). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung.

Tampubolon, S. (2014). *Penelitian Tindakan Kelas sebagai pengembangan profesi pendidik dan keilmuan*. Jakarta: PENERBIT ERLANGGA.

Contents

Daftar Pustaka..... 60