BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cibenda Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang. Adapun pemilihan lokasi penelitian ditetapkan dengan pertimbangan sebagai berikut.

a. Masih adanya sejumlah masalah yang dihadapi oleh guru penjas tersebut dalam pelaksanaan program sekolah, kususnya dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint.
b. Sekolah tersebut dekat dengan tempat tinggal peneliti, sehingga hal ini mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan.
c. Peneliti lebih hapal terhadap sifat, karakter dan kebiasaan siswa sehingga memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi siswanya yang selama ini dianggap bermasalah, dan memudahkan peneliti untuk memantau, merevisi, dan mencari data-data yang diperlukan selama penelitian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2011. Lamanya penelitian kurang lebih selama lima bulan.

3. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan memerlukan waktu penelitian selama 5 bulan yaitu mulai bulan Februsri 2011 sampai bulan Juni 2011. Adapun jadwal penelitiannya ada pada tabel 3.1.

Tabel 3.1

URAIAN KEGIATAN	WAKTU PENELITIAN																			
	Februari				Maret				April				Mei				Juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan dan Pembekalan																				
Perencanaan																				
Pelaksanaan siklus 1																				
Pelaksanaan siklus 2																				
Pelaksanaan siklus 3																				
Pengolahan Data																				
Penyusunan Laporan																				

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cibenda, yang berjumlah 32 orang siswa terdiri dari 19 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswa perempuan. Pemilihan kelas IV sebagai subyek penelitian dilandasi atas pertimbangan bahwa permasalahan dalam penelitian ini ditemukan di kelas IV banyak kesulitan dalam melakukan gerak dasar lari sprint.

C. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian tindakan kelas yang difokuskan pada situasi kelas yang lazim dikenal dengan istilah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Adapun tindakan yang digunakan dalam pembelajaran, yakni melalui permainan kucing pris sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan reaksi gerak dasar lari sprint.

Banyak definisi mengenai penelitian tindakan kelas, diantaranya dikemukakan oleh Wira atmadja (2006:13).

> Penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri, dimana mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Dengan penelitian tindakan kelas, guru dapat melakukan penelitian terhadap siswa dilihat dari aspek interaksinya dalam proses pembelajaran.

Dari definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan selama proses pembelajaran, serta untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang masih terjadi dalam proses pembelajaran tersebut. Apabila proses inquiri dan perbaikan pembelajaran

dilakukan secara terus menerus diyakini sepenuhnya bahwa kemampuan proffesional guru akan terus meningkat.

Penggunaan PTK ditujukan untuk kepentingan praktisi di lapangan dalam hal ini guru kelas dan bukan untuk kepentingan sendiri. Artinya melalui PTK dapat mendorong dan membangkitkan para praktisi di lapangan agar memiliki kesadaran diri untuk melakukan refleksi dan evaluasi diri terhadap aktivitas kinerja profesionalnya guna meningkatkan iklim belajar dan situasi sosial di sekolah menuju arah yang lebih baik.

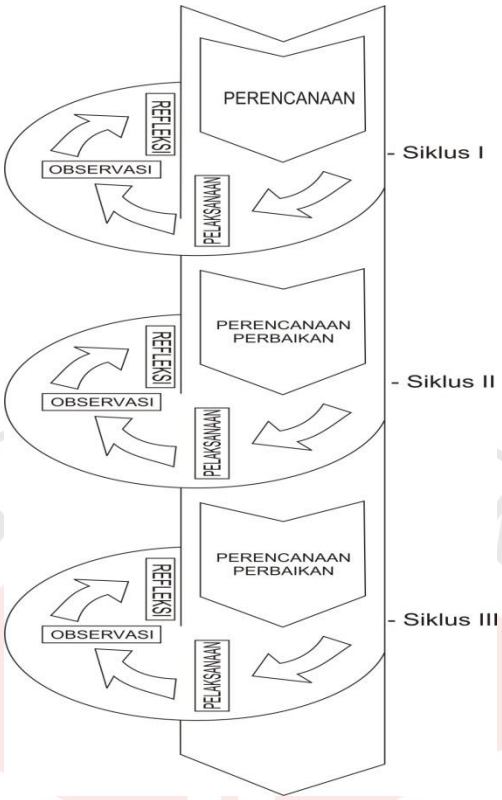
Penelitian tindakan kelas memberi pengaruh positif terhadap peningkatan kerja guru dalam memberikan pelayanan pendidikan yang telah baik dengan kemampuan untuk membagi kelas dalam kelompok kerja dan diskusi. Membagi tugas kelompok, memimpin dan dan melakukan fungsi fasilitator dan moderator dalam diskusi kelompok dan kelas. Serta melakukan penilaian proses dan hasil belajar. Disamping itu bagi siswa terjadi peningkatan belajar dalam bentuk kelompok dan bukan hanya belajar individual, kerjasama, membuat dan melaksanakan tugas, berpartisipasi dalam diskusi kelompok dan kerja dengan mengemukakan pendapat dan bertanya, serta belajar menghargai pendapat siswa yang lainnya. Pendapat tersebut sejalan dengan definisi yang dikemukakan Kasbolah (1999), yakni. " Penelitian tindakan kelas adalah penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas."

Ditinjau dari segi akademis PTK bermanfaat untuk membantu guru menghasilkan pengetahuan yang sahih dan relevan bagi kelas mereka untuk memperbaiki pembelajaran dalam jangka pendek.

2. Desain Penelitian

Penelitian tindakan kelas bukan penelitian eksperimental yang dilakukan di laboratorium, tetapi merupakan penelitian yang bersifat praktis dan berdasarkan permasalahan keseharian di Sekolah Dasar. Dalam PTK, peneliti tidak bertindak sebagai penonton mengenai apa yang dilakukan guru terhadap siswanya. Dalam hal ini siswa tidak diperlakukan sebagai obyek yang dikenai tindakan dan guru sebagai pelaku dan pengumpul informasi atau data, akan tetapi siswa dimungkinkan secara aktif berperan dalam melaksanakan tindakan.

Dalam penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan model spiral Kemmis dan Taggrat, yaitu model siklus yang dilakukan secara berulang-ulang. Satu siklus kegiatan yang terdiri dari perencanaan tindakan (*plan*), pelaksanaan tindakan (*act*), observasi (*observe*), dan refleksi (*reflect*). Untuk memudahkan pemahaman tentang tahapan-tahapan siklus tersebut secara visual dapat dilukiskan dalam gambar 3.1.



Gambar 3.1

Model Kemmis dan Taggart

(Kasbolah,1998:111)

Gambar di atas, diawali dengan perencanaan (*planning*) yaitu perencanaan yang matang yang perlu dilakukan setelah mengetahui masalah dalam pembelajaran, lalu merencanakan rencana tindakan yang harus dilakukan sebagai suatu solusi dari masalah : pelaksanaan (*actiaon*) yaitu wujud atau implementasi dari tindakan yang telah dirancang sebelumnya ; pengamatan merupakan kegiatan mengamati mulai dari proses dan hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan ; refleksi merupakan kegiatan memikirkan suatu upaya evaluasi. Dari refleksi ini,

akan ditentukan suatu perbaikan tindakan (*replanning*) selanjutnya. Maka rencana tindakan selanjutnya mengulang suatu tindakan dengan terus memperbaiki dari suatu tindakan ketindakan sampai dengan target yang telah ditetapkan dapat tercapai.

D. Prosedur Penelitian

1. Tahap Perencanaan Tindakan

a. Berdasarkan hasil observasi awal, maka peneliti merencanakan perbaikan terhadap kondisi awal yang dianggap kurang baik dan memuaskan dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran olahraga atletik gerak dasar lari sprint melalui sebuah RPP perbaikan.
b. Membuat lembar observasi yang bertujuan untuk mengamati kinerja guru dan aktivitas siswa.
c. Membuat alat evaluasi yang sesuai untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman siswa dalam materi yang telah dipelajari yaitu tentang gerak dasar lari sprint.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan *(Action)*

Skenario tindakan yang telah direncanakan, dilaksanakan dalam situasi yang aktual. Pada saat bersamaan kegiatan ini juga disertai dengan kegiatan observasi dan interprestasi serta diikuti dengan kegiatan refleksi. Pada tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan berdasarkan perencanaan tindakan yang telah ditetapkan, yaitu melaksanakan pembelajaran sesuai rencana pembelajaran yang telah dibuat. fokusnya adalah upaya

meningkatkan kemampuan siswa khususnya pembelajaran gerak dasar lari sprint. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini sebagai berikut.

1. Siklus I

1) Kegiatan awal

a) Guru melakukan apersepsi.

b) Guru membariskan siswa 4 bersaf

c) Guru mengecek kehadiran siswa.

d) Guru memimpin do'a.

e) Guru memimpin senam pemanasan baik statis maupun dinamis.

2) Kegiatan inti

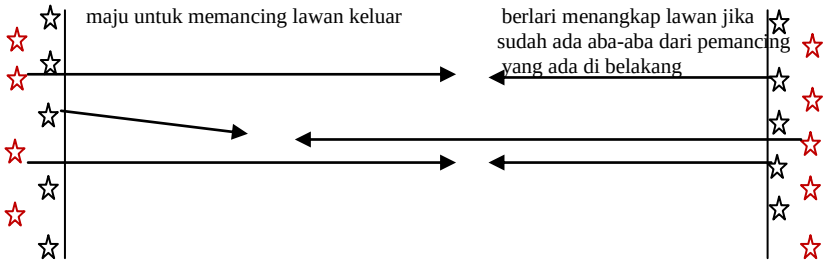
a) Guru menjelaskan tentang melakukan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star.

b) Guru mencontohkan gerakan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star.

c) Guru membagi siswa ke dalam 4 kelompok untuk melakukan permainan kucing pris.

d) Guru menyuruh siswa untuk mendemonstrasikan gerakan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star yang telah dicontohkan oleh guru sebelumnya dengan peraturan yang telah ditentukan, seperti pada gambar berikut ini:

Sikap Star Jongkok



Gambar 3.2
Permainan kucing pris
dengan diawali sikap star jongkok

Keterangan :

1. ☆ : pemain pengejar/penjaga
2. ☆ : pemain pemancing
3. → : arah lari.
   | : garis batas

e) Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star melalui tes lari memindahkan batu dengan jarak 25 meter dan kesempatan 2 kali.

3) Kegiatan akhir

a) Guru menyuruh siswa berkumpul untuk penenangan.

b) Guru memberikan koreksi dan nasehat tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star.

c) Guru menutup pembelajaran dan siswa dikondisikan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

4). Tindak Lanjut

a) Anak-anak disuruh berlatih diluar jam pelajaran supaya meningkat teknik gerak dasar lari sprint.

b. Siklus II

1. Kegiatan awal

b) Guru membariskan siswa menjadi empat bersaf.

c) Guru mengecek kehadiran siswa

d) Guru memimpin do'a.

e) Guru melakukan apersepsi.

f) Guru memimpin pemanasan melalui senam statis dan senam samba.

2. Kegiatan inti

a) Guru menjelaskan peraturan permainan kucing pris.

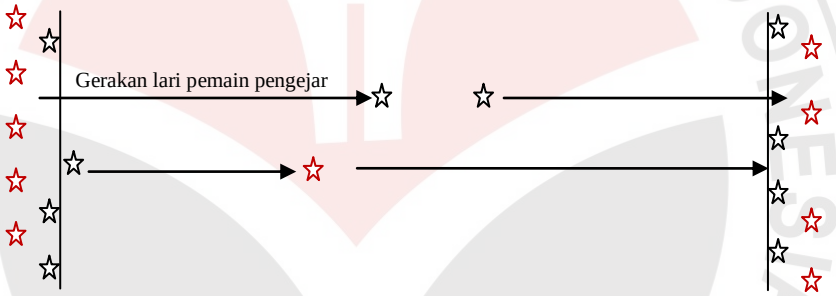
- Siswa yang mengejar harus berada pada posisi star jongkok dan pada waktu mengejar harus berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan siswa yang dikejarnya pun tidak boleh berlari berkolak-kelok tetapi harus berlari lurus.

b) Guru mencontohkan gerakan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari.

c) Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok, tiap kelompok beranggota 8 orang.

d) Guru menyuruh siswa untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari yang telah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru dengan peraturan yang telah ditentukan, seperti pada gambar 4.2 dan 4.3.

Gambar permainan kucing pris



Gambar 3.3
Permainan kucing pris dengan diawali sikap star jongkok, dan lari lurus dengan memperhatikan sikap lari

Keterangan :

1. ☆ : pemain pengejar/penjaga
2. ☆ : pemain pemancing
3. ⟶ : arah lari.
4. | : garis batas

e) Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari melalui tes lomba memindahkan batu dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari.

3) Kegiatan akhir

a) Guru menyuruh siswa untuk berkumpul untuk melakukan penenangan.

b) Guru dan siswa melakukan diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari.

c) Guru memberikan koreksi dan nasehat tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari.

d) Guru menutup pembelajaran dan siswa dikondisikan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

4) Tindak Lanjut

a) Anak-anak disuruh berlatih diluar jam pelajaran supaya meningkat gerak dasar lari sprint.

Siklus III

1) Kegiatan awal

a) Guru membariskan siswa menjadi empat bersaf.

b) Guru mengecek kehadiran siswa

c) Guru memimpin do'a.

d) Guru melakukan apersepsi.

e) Guru memimpin pemanasan melalui senam statis dan senam samba

2) Kegiatan inti

a) Guru menjelaskan peraturan permainan kucing pris.

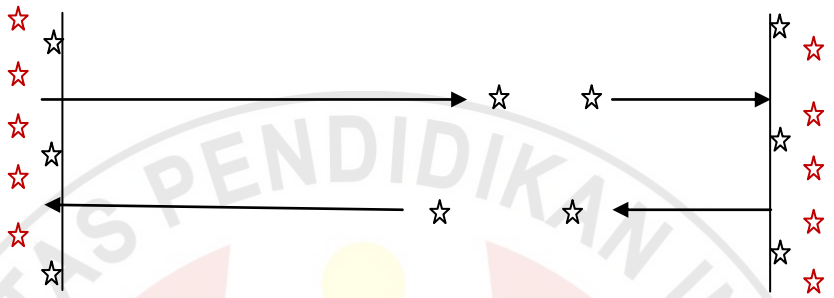
Siswa yang mengejar harus berada pada posisi star jongkok dan pada waktu mengejar harus berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan siswa yang dikejarnya pun tidak boleh berlari berkolak-kelok tetapi harus berlari lurus, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis.

b) Guru mencontohkan gerakan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis.

c) Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok, tiap kelompok beranggota 8 orang.

d) Guru menyuruh siswa untuk mendemonstrasikan gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap

lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis yang telah dijelaskan dan dicontohkan oleh guru dengan peraturan yang telah ditentukan, seperti pada gambar 4.3.



Gambar 3.4
Permainan kucing pris dengan diawali sikap star jongkok,dan lari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan melewati garis finis

Keterangan :

4. ☆ : pemain pengejar/penjaga
5. ☆ : pemain pemancing
6. → : arah lari.
   | : garis batas

e) Guru mengevaluasi kegiatan siswa tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis melalui tes lomba memindahkan batu.

3) Kegiatan akhir

a) Guru menyuruh siswa untuk berkumpul untuk melakukan penenangan.

b) Guru dan siswa melakukan diskusi tentang pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis.

c) Guru memberikan koreksi dan nasehat tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis.

d) Guru menyimpulkan hasil belajar siswa tentang pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris dengan diawali sikap star, dan berlari lurus dengan memperhatikan sikap lari, dan menangkap lawan seperti gerakan sikap melewati garis finis.

e) Guru menutup pembelajaran dan siswa dikondisikan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

4) Tindak Lanjut

a) Siswa disuruh berlatih diluar jam pelajaran supaya lebih meningkat kemampuan gerak dasar lari sprint

3. Tahap Observasi

Dengan observasi peneliti melakukan kegiatan mengamati seluruh aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Adapun fokus yang diamati dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint adalah kinerja guru dan aktivitas siswa. Pengamatan yang dilakukan berpedoman pada lembar observasi untuk kinerja guru dan lembar observasi untuk aktivitas siswa.

4. Tahap Refleksi

Adapun langkah-langkah analisis dan refleksi yang dilakukan adalah sbb.

a. Pengecekan kelengkapan data yang terjaring selama proses tindakan
b. Analisis, sintesis, dan interpretasi terhadap semua informasi atau data yang diperoleh dalam pelaksanaan tindakan.
c. Melakukan evaluasi terhadap keberhasilan dan pencapaian tujuan tindakan.
d. Mendiskusikan dan pemaknaan data yang dilakukan antara guru, peneliti dan pihak lain yang terlibat.
e. Penyusunan rencana tindakan berikutnya yang dirumuskan dalam sekenario pembelajaran dengan berdasarkan pada analisis data proses dalam tindakan sebelumnya untuk memperbaiki proses pembelajaran yang telah dilakukan.

5. *Re Planning* (Perencanaan Ulang)

Berdasarkan hasil observasi mengenai KBM di mana meliputi penampilan guru dan siswa, maka dari data-data yang telah dikumpulkan dianalisis bersama-sama dengan mitra peneliti untuk mencari keabsahan data sehingga dapat jadikan refleksi untuk kegiatan selanjutnya . *Re planning* dalam penelitian ini adalah.

a. Membuat perbaikan skenerio pembelajaran.
b. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan.
c. Mempersiapkam instrumen untuk merekam dan menganalisa data mengenai proses dan hasil tindakan.

E. Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian kualitatif, peneliti dan guru sebagai praktikan merupakan instrumen pengumpul data yang utama.

Sedangkan tekhnik yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data di lapangan adalah sebagai berikut:

1. IPKG 1

Lembar instrumen penilaian kinerja guru (IPKG 1) ini digunakan sebagai alat ukur dan mengetahui kemampuan merencanakan pembelajaran yang dilakukan guru khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV SDN Cibenda pada setiap siklus yaitu pada tanggal 19 April, 03 Mei dan 10 Mei 2011. (Lembar IPKG 1 terlampir)

2. IPKG 2

Lembar instrumen penilaian kinerja guru (IPKG 2) ini digunakan sebagai alat ukur dan mengetahui kemampuan melaksanakan pembelajaran yang dilakukan guru khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris pada siswa kelas IV SDN cibenda pada setiap siklus yaitu pada tanggal 19 April, 03 Mei dan 10 Mei 2011. (lembar IPKG 2 terlampir)

3. Lembar Observasi Aktivitas Siswa

Lembar observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui aktifitas yang dilakukan oleh guru dan siswa pada saat pembelajaran gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris berlangsung pada setiap siklus yaitu pada tanggal 19 April, 03 Mei dan 10 Mei 2011. Adapun alat evaluasi yang digunakan adalah format penilaian dengan kriteria penilaian sebagai berikut. (Lembar aktivitas siswa terlampir)

1. Kerjasama
   a. Bersedia membantu teman selama kegiatan pembelajaran
   b. Memberi semangat terhadap anggota lain
   c. Tidak serakah/ tidak ingin menang sendiri
2. Kejujuran
   a. Tidak bersikap curang
   b. Menghargai keputusan wasit
   c. Mengakui kesalahan yang di lakukan

3. Disiplin
    a. Mematuhi petunjuk guru
    b. Mengikuti kesepakatan bersama
    c. Tidak berbuat semaunya
4. Tanggung Jawab
    a. Memperbaiki kesalahan
    b. Melaksanakan tugas dengan baik yang telah di sepakati bersama
    c. Mematuhi peraturan yang kesepakatan yang di buat bersama

Deskriptor

3 = jika siswa melakukan 3 indikator

2 = jika siswa melakukan 2 indikator

1 = jika siswa melakukan 1 indikator

Kategori :

9- 12 = Baik (B)

5- 8 = Cukup (C)

1- 4 = Kurang (K)

4. Tes Hasil Belajar

Tes hasil belajar dilaksanakan untuk mengetahui keberhasilan dan peningkatan yang diperoleh semua siswa kelas IV SDN Cibenda tentang gerak dasar lari sprint melalui permainan kucing pris. Jenis evaluasi yang dilakukan adalah tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan siswa dalam melakukan gerak dasar lari sprint dengan lomba memindahkan batu

dan peraturan yang sebenarnya pada setiap siklus yaitu pada tanggal 19 April, 03 Mei dan 10 Mei 2011. Adapun alat evaluasi yang digunakan adalah format penilaian dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

- Sikap Start
  a) Sikap kedua kaki dengan lutut kaki kanan dan ujung kaki kiri sejajar serta jarak antara jarak keduanya satu kepalan tangan.
  b) Sikap kedua tangan disimpan di samping badan.
  c) Pandangan ke depan
- Sikap Lari :
  a) Lari dengan memakai ujung kaki.
  b) Lutut dan paha di angkat tinggi.
  c) Ayunan lengan atau tangan dari belakang ke depan.
  d) Badan condong ke depan.
- Melewati Garis Finis :
  a) Menjatuhkan dada kedepan
  b) Menjatuhkan bahu kedepan
  c) Lari terus secepat-cepatnya

Keterangan :

1. Diberikan skor 3 jika hanya tiga indikator tampak
2. Diberikan skor 2 jika hanya dua indikator tampak
3. Diberikan skor 1 jika hanya satu indikator tampak

F. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Data dan Cara pengambilannya

1) Sumber Data : yang menjadi data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru.
2) Jenis Data : jenis data yang didapat adalah data kualitatif yang terdiri dari.
   (a) Hasil belajar
   (b) Rencana pembelajaran
   (c) Data hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran
   (d) Tes gerak dasar lari sprint

b. Cara Pengambilan Data

1) Data hasil belajar diambil dengan memberikan tes kepada siswa,
2) Data tentang situasi pembelajaran pada saat pelaksanaan tindakan diambil dengan menggunakan lembaran observasi,
3) Data tentang refleksi diri serta perubahan-perubahan yang terjadi di kelas, diambil dari observasi, hasil tes, dan RPP yang dibuat guru.
4) Data tentang keterkaitan antara perencanaan dengan pelaksanaan didapat dari rencana pembelajaran dan lembar observasi.

Data yang diperoleh dari hasil observasi dan tes hasil pembelajaran yang dilakukan pada siswa kelas IV SD Negri Cibenda. Data pada penelitian ini terdiri dari data proses dan data hasil belajar.

c. Data hasil belajar

Untuk teknik pengolahan data hasil belajar menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), KKM yang digunakan di SDN Cibenda sebesar 70 % kriteria gerak dasar lari sprint adalah menganaisis sikap tubuh pada saat (star, berlari, dan melewati garis finis)

1. Sikap Start Jongkok :
   a) Sikap kedua kaki dengan lutut kaki kanan dan ujung kaki kiri sejajar serta jarak antara jarak keduanya satu kepalan tangan.
   b) Sikap kedua tangan disimpan di samping badan.
   c) Pandangan ke depan
2. Sikap Lari :
   a) Lari dengan memakai ujung kaki.
   b) Lutut dan paha di angkat tinggi.
   c) Ayunan lengan atau tangan dari belakang ke depan.
   d) Badan condong ke depan.
3. Melewati Garis Finis :
   a) Menjatuhkan dada kedepan
   b) Menjatuhkan bahu kedepan
   c) Lari terus secepat-cepatnya

Keterangan :

B = Baik

C = Cukup

K = Kurang

Keterangan :

1. Diberikan skor 3 jika hanya tiga indikator tampak
2. Diberikan skor 2 jika hanya dua indikator tampak
3. Diberikan skor 1 jika hanya satu indikator tampak

2. Analisi Data

Proses analisis data dimulai dengan mempelajari seluruh data yang terkumpul dari hasil observasi dan tes hasil belajar. Setelah itu data-data dirangkum menjadi poin yang terjaga keabsahannya.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan dan sesudah di lapangan.

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari sumber yaitu observasi, yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, serta dokumen. Setelah data tersebut dibaca, dipelajari dan ditelaah, kemudian data tersebut direduksi yang dilakukan dengan jalan membuat abstraksi. Abstraksi merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses, peryataan-pernyataan yang perlu dijaga sehingga tetap berada di dalamnya. Selanjutnya data disusun dalam satuan-satuan kemudian dikategorisasikan. Tahap akhir dari analisis data adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan data.

G. Validasi data

Untuk menetapkan validasi data (keabsahan data) yang diperoleh, kita memerlukan teknik pemeriksaan data.

Tekhnik Validasi yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Member Check*

Member Check dilakukan untuk meninjau kembali kebenaran dan keaslian data penelitian dengan mengkonfirmasikan pada sumber data".

Fungsi *member check* adalah untuk mengetahui keabsahan data terhadap kebenaran data yang diperoleh setelah selesai mengumpulkan data, yakni dengan cara mengkonfirmasikan kepada subjek penelitian, maupun sumber lain yang berkompeten.

Pada kesempatan ini peneliti mengemukakan keabsahan data terhadap kebenaran data tersebut dengan melakukan kegiatan pengecekan terhadap :

a. Daftar Kelas IV SDN Cibenda
b. Buku induk
c. Jadwal pelajaran dan,
d. Agenda harian

2. Triangulasi

Dalam proses ini peneliti melakukan pengecekan terhadap validasi data yang diperoleh dengan cara mengkonfirmasikan data atau informasi

dengan memanfaatkan sumber data, metode pengumpulan data, dan teori lain yang menunjang.

Atas dasar tersebut penulis melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Mengkaji kurikulum yang berlaku yaitu KTSP 2006
2. Menentukan materi yang sesuai dengan materi pembelajaran
3. Menyesuaikan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar
4. Menentukan waktu pelaksanaan
5. Penulis mengadakan diskusi dengan guru penjas dan kepala sekolah SDN Cibenda

3. *Audit Trail*

Audit trail adalah cara memeriksa keabsahan data dengan cara diskusi, dalam hal ini peneliti dengan berbekal catatan pelaksanaan keseluruhan proses dan hasil studi, kemudian dikonfirmasikan kepada peserta diskusi. Dan dalam audit trail ini juga memeriksa kesalahan-kesalahan dalam metode atau prosedur yang digunakan peneliti dan di dalam pengambilan kesimpulan. Selain itu peneliti juga memeriksa catatan-catatan yang ditulis oleh peneliti atau mitra peneliti.

4. *Expert Opinion*

Expert Opinion merupakan validasi data yang dilakukan dengan meminta para ahli penelitian tindakan kelas untuk menilai penelitian yang dilakukan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *expert opinion* terhadap dosen yang berkepentingan serta kepada dosen pembimbing, peneliti

mengemukakan temuan-temuan serta hambatan-hambatan yang diperoleh selama penelitian dan meminta solusi bagaimana cara mengatasi hambatan-hambatan yang diperoleh kepada dosen pembimbing 1 dan 2

1. Drs. H. Hendra Somantri, M.Pd.
2. Drs. Respati Mulyanto, M.Pd.

Sedangkan waktu pelaksanaan yang dilakukan penulis yaitu selama kegiatan bimbingan dalam penyusunan penelitian berlangsung.