

**PENERAPAN TEKNIK PEMBELAJARAN *STATIONS (LEARNING CENTERS)* TERHADAP JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR SISWA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**



Disusun oleh:

ASEP ANGGA SOLAEMAN

1400862

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

**Asep Angga Solaeman, 2020
PENERAPAN TEKNIK PEMBELAJARAN *STATIONS (LEARNING CENTERS)* UNTUK
MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI**

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

HAK CIPTA

PENERAPAN TEKNIK PEMBELAJARAN *STATIONS (LEARNING CENTERS)* TERHADAP JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR SISWA UNTUK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

© Asep Angga Solaeman

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy atau lainnya tanpa seizin penulis.

Asep Angga Solaeman, 2020

**PENERAPAN TEKNIK PEMBELAJARAN *STATIONS (LEARNING CENTERS)* UNTUK
MENINGKATKAN JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI**

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

LEMBAR PENGESAHAN

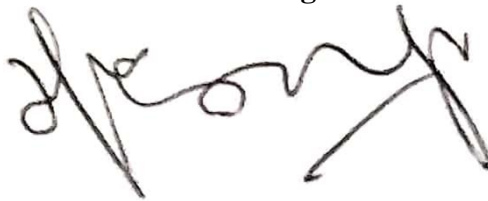
Asep Angga Solaeman

1400862

**PENERAPAN TEKNIK PEMBELAJARAN *STATIONS* (*LEARNING CENTERS*) TERHADAP JUMLAH WAKTU AKTIF BELAJAR SISWA
DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I



Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd

NIP. 195806201986011002

Pembimbing II



Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani



Dr. Agus Mahendra, MA

NIP. 196308241989031002

Abstrak

Penelitian ini bertujuan memperbaiki permasalahan rendahnya aktif belajar siswa dengan meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar (JWAB) terkait proses pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni *duration recording* (pengambilan durasi waktu) keseluruhan ketika proses pembelajaran berlangsung. Teknik analisis data dengan cara menghitung persentase dari jumlah waktu aktif belajar di setiap siklus dan tindakannya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat peningkatan keaktifan siswa di setiap siklus, maka disimpulkan bahwa penerapan teknik pembelajaran Stations (*learning centers*) dapat meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *Stations Learning*, Jumlah Waktu Aktif Belajar

Abstract

This study aims to improve the problem of student active learning by increasing the amount of Active Learning Time (ALT) in the learning process of physical education. The method used in this research is Classroom Action Research (CAR). The measurement tool used in this research is the analysis of the overall time during the learning process. Data analysis technique were used to calculate the percentage of the total active learning time in each and its actions. Based on the research results that have been obtained, there is an increase in activeness of students in each cycle, it is concluded that the application learning techniques learning centers stations can increase the total of active learning time of students in physical education learning.

keywords : *stations learning , amount of Active Learning Time.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Secara Teoritis.....	5
1.4.2 Secara Kebijakan.....	6
1.4.3 Secara Praktis	6
1.4.4 Secara Sosial	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Pendidikan Jasmani.....	9
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.3 Manfaat Pendidikan Jasmani.....	12
2.4 Teknik Pembelajaran Stations (<i>Learning Centers</i>).....	13
2.5 Cara melakukan teknik pembelajaran <i>Learning Centers</i> atau <i>Circuit Training</i>	14

2.6 Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa	15
2.7 Kerangka Berpikir	17
2.8 Penelitian yang Relevan	19
2.9 Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Desain Penelitian.....	23
3.3 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	25
3.3.1 Partisipan.....	25
3.3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.5.1 Analisis Waktu (<i>Duration Recording</i>)	28
3.5.2 Catatan Lapangan	32
3.5.3 Dokumentasi.....	33
3.6 Prosedur Penelitian.....	33
3.6.1 Observasi Awal	34
3.6.2 Penyusunan Perencanaan	34
3.6.3 Pelaksanaan Tindakan	35
3.6.4 Tahap Analisis Data dan Refleksi	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Temuan Penelitian.....	38
4.2 Hasil Observasi	39
4.2.1 Tahap Observasi Awal.....	39
4.2.2 Kegiatan Awal	39
4.2.3 Kegiatan Inti	39
4.2.4 Kegiatan Penutup.....	39
4.2.5 Observasi Data (Observasi Awal)	40
4.2.6 Refleksi	42
4.3 Hasil Penelitian	44
4.3.1 Perencanaan Siklus 1 Tindakan 1	44

4.3.2 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 1	44
4.3.3 Hasil Data Penelitian Siklus 1 Tindakan 1.....	45
4.3.4 Refleksi	47
4.4 Hasil Siklus 1 Tindakan 2	49
4.4.1 Perencanaan Siklus 1 Tindakan 2	49
4.4.2 Pelaksanaan Siklus 1 Tindakan 2.....	50
4.4.3 Hasil Data Penelitian Siklus 1 Tindakan 2.....	51
4.4.4 Refleksi	54
4.5 Hasil Siklus 2 Tindakan 1	54
4.5.1 Perencanaan Siklus 2 Tindakan 1	54
4.5.2 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 1	55
4.5.3 Hasil Data Penelitian Siklus 2 Tindakan 1.....	56
4.5.4 Refleksi	58
4.6 Hasil Siklus 2 Tindakan 2	59
4.6.1 Perencanaan Siklus 2 Tindakan 2	59
4.6.2 Pelaksanaan Siklus 2 Tindakan 2.....	60
4.6.3 Hasil Data Penelitian Siklus 2 Tindakan 2.....	61
4.6.4 Refleksi	63
4.7 Hasil Keseluruhan Siklus	64
4.8 Pembahasan.....	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Implikasi.....	73
5.3 Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, A., & Djuniadi, D. (2016). Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Melalui Station Learning Berpendekatan Metaphorical Thinking. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 5(2), 90-97.
- Adamson, G. T. (1959). Circuit training. *Ergonomics*, 2(2), 183-186.
- Almy, A. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan Fartlex training terhadap peningkatan Vo2max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2 – Nomor 1, 2014
- Alcaraz, P. E., Sánchez-Lorente, J., & Blazevich, A. J. (2008). Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional strength training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 667-671.
- Aqel, M. S., & Haboush, S. M. (2010). The Impact of Learning Stations Strategy on Developing Technology Concepts among Sixth Grade Female Students. *The Impact of Learning Stations Strategy on Developing Technology Concepts among Sixth Grade Female Students*, 146.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 2010). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Baudry, S., & Roux, P. (2009). Specific circuit training in young judokas: Effects of rest duration. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(2), 146-152.
- Blundell, S. W., Shepherd, R. B., Dean, C. M., Adams, R. D., & Cahill, B. M. (2003). Functional strength training in cerebral palsy: a pilot study of a group circuit training class for children aged 4–8 years. *Clinical rehabilitation*, 17(1), 48-57.
- Cohen, L, Manion, D, & Morrison, K. (2007). *Research methods in Education*. New York: Rutledge.
- Dean, C. M., Richards, C. L., & Malouin, F. (2000). Task-related circuit training improves performance of locomotor tasks in chronic stroke: a randomized,

- controlled pilot trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 81(4), 409-417.
- Fahri, M. H., & Juliantine, T. (2016). Perbandingan Model Pendekatan Taktis dan Model Pembelajaran Kooperatif terhadap Jumlah Waktu Aktif Belajar (JWAB) dalam Pembelajaran Permainan Bolabasket. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 69-76.
- Faridah, E. (2016) Mengajar Pendidikan Jasmani melalui permainan ide kreatif mengoptimalkan aspek Pedagogis. Volume 15 Nomor 2, Juli – Desember 2016: 38 – 53
- Fikri. (2017) Meningkatkan Kebugaran jasmani melalui metode Latihan sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri Lubuklinggau *Jurnal Pembelajaran Olahraga* <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index> Volume 3 Nomor 1 Tahun 2017.
- Hakes, R. R., & Rosemier, R. A. (1967). Circuit training time allotments in a typical physical education class period. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(4), 576-584.
- Hamdi, H., & Slamet, S. (2016). Implementasi Modifikasi Pembelajaran dan Simple Feedback dalam Pembelajaran Aktivitas Permainan Bola Voli untuk Meningkatkan Waktu Aktif Belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 1-7.
- Haris. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobic pemain sepak bola universitas Bina Darma. ISSN 1979-8598 <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalbinaedukasi> Vol. 11, No. 1, Juni 2018, 36-48
- Jacobs, P. L., Nash, M. S., & Rusinowski, J. W. (2001). Circuit training provides cardiorespiratory and strength benefits in persons with paraplegia. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(5), 711-717
- Judson, E. (2019). Learning Stations in College Classrooms. *College Teaching*, 67(4), 250-251.
- Julianto .(2016). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui sirkuit training kids pada siswa. JUARA : Jurnal Olahraga 1 (1) (2016) <https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.56>
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1988. The Action Research Planner. Victoria: Deakin University Press.

- Krampf, H. (1993). Teaching Tips: Circuit Training for Young Children. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64(1), 15-15.
- Kunandar. 2008. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali PersSubroto.
- Mahendra, A. (2015). Filsafat Pendidikan Jasmani. Bandung : CV. Bintang Warli Artika.
- Mulyadi. (2011). Penelitian Kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media* Vol. 15 No. 1 (Januari – Juni 2011)
- Mutakin L.U (2018) Upaya Meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training
- Nash, M. S., van de Ven, I., van Elk, N., & Johnson, B. M. (2007). Effects of circuit resistance training on fitness attributes and upper-extremity pain in middle-aged men with paraplegia. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 88(1), 70-75.
- Nugroho (2006). Metode Latihan Sirkuit (Circuit Training) dalam Pembinaan Fisik
- Nunney, D. N. (1960). Relation of circuit training to swimming. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 31(2), 188-198.
- Paoli, A., Pacelli, Q. F., Moro, T., Marcolin, G., Neri, M., Battaglia, G., ... & Bianco, A. (2013). Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men. *Lipids in health and disease*, 12(1), 131.
- Romero-Arenas, S., Martínez-Pascual, M., & Alcaraz, P. E. (2013). Impact of resistance circuit training on neuromuscular, cardiorespiratory and body composition adaptations in the elderly. *Aging and disease*, 4(5), 256.
- Sandey (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. Departemen Pendidikan Olahraga.Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Smith, R. A., Clements, J. T., & Rasmussen, S. A. (1979). Circuit Training for Conditioning. *Journal of Physical Education and Recreation*, 50(6), 60-62.
- Srilisnani, Amin A, dan Yolanda Y, (2019). Penerapan model Pembelajaran

- Sugiyono. (2012). Memahami Penelitian Kualitatif . Bandung : Alfabeta
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Penjas. Bandung : CV. Bintang Warli Artika.
- Suherman, A. (2013). Penelitian Pendidikan. Bandung : CV. ArjunaIndra
- Sumardi, K (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jurusan Pendidikan Teknik Mesin, FPTK UPI
- Suntoda, A (2017) Upaya meningkatkan jumlah waktu aktif belajar melalui penerapan pengajaran Peer teaching dalam pembelajaran Tennis.
- Suryaman, I. H. Implementasi Model Inkuiri dalam Pembelajaran Soccer Like Games untuk Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar Siswa. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(1), 28-34.
- Sutisyana, A (2018) Pengaruh lari bolak balik menggunakan beban kaki dan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain futsal Jugador Andalas FC ISSN:2477-331X
- Whitlow, G. (1968). Elementary Circuit Training. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 39(5), 26-27.
- Widiyawati (2008) Penelitian Tindakan Kelas. Jurnal Pendidikan Akutansi Indonseia. Vol. VI No. 1 – Tahun 2008 Hal. 87 – 93
- Widyawan, D. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran personal terhadap peningkatan jumlah waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 1-6.
- Williams. (2007). *Research methods*. *Journal of Business & Economic Research* – March 2007 *Journal of Business & Economic Research*. 5(3). <https://doi.org/10.19030/jber.v5i3.2532>