

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas yang sering disebut juga sebagai *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dan partisipasi. Menurut Arikunto dkk (2015) penelitian kolaborasi merupakan penelitian yang dilakukan dengan bantuan dua orang atau lebih untuk dijadikan sebagai observer dalam penelitian. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan kolaborator lainnya untuk melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran (Sugiyono, 2019). Adapun alasan penulis memilih penelitian tindakan kelas karena pada saat melaksanakan observasi awal penulis melihat berbagai permasalahan yang dilakukan oleh siswa ketika sedang melakukan pembelajaran. Dengan adanya penelitian tindakan ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembelajaran yang diberikan kepada siswa.

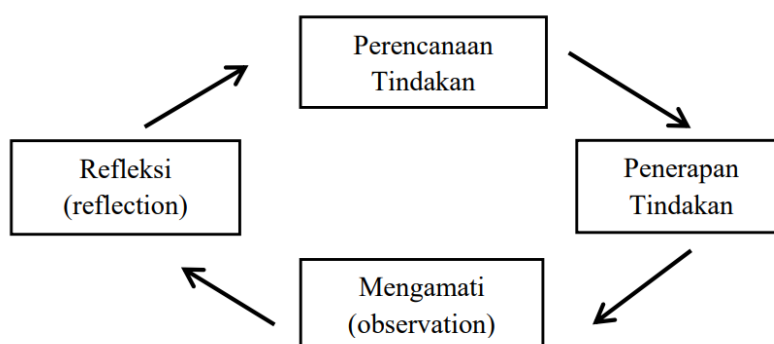
Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sugiyono (2019, hlm 818) “penelitian tindakan merupakan penelitian terapan yang bertujuan ganda yaitu untuk memperbaiki situasi kerja (*take action*) dan untuk mengembangkan ilmu tindakan (*science of action*)”. Sedangkan Menurut Arikunto dkk (2015, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut”. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas dikatakan sebagai langkah penyelesaian permasalahan guru didalam kelas dengan cara menerapkan berbagai tindakan yang sudah disusun secara terencana dalam situasi yang nyata serta guru dapat menganalisis setiap peningkatan dari perlakuan tersebut. Hal ini di latarbelakangi karena banyaknya permasalahan yang dialami guru pada saat melakukan pembelajaran di kelas. Permasalahan tersebut harus diselidiki dan dicari tahu penyebabnya dengan menggunakan penelitian tindakan kelas sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara efektif.

Usi Sulis Setiani, 2022

PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

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

Penelitian tindakan kelas ini mengacu pada model penelitian tindakan dari Kurt Lewin (Subroto, dkk., 2016). Konsep Kurt Lewin terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Hubungan keempat komponen tersebut dipandang sebagai suatu siklus. Menurut Subroto dkk (2016, hlm. 34) “model Kurt Lewin menjadi acuan pokok atau dasar dari adanya berbagai model penelitian tindakan yang lain, rancangan modelnya sederhana dan lebih mudah dipahami, serta paling banyak digunakan dalam penelitian-penelitian tindakan kelas”. Desain Kurt Lewin dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain PTK Kurt Lewin

Sumber : Subroto (2016, hlm. 35)

Berikut penjelasan dari tahapan pada penelitian tindakan kelas yang akan dilaksanakan pada penelitian ini.

1. Tahap Perencanaan. Kegiatan perencanaan yang dilakukan peneliti terdiri atas empat kegiatan yaitu:
 - a. Menyiapkan rencana program pembelajaran untuk setiap pertemuan atau tindakan sebagai pedoman untuk melakukan proses pembelajaran, termasuk di dalamnya membuat skenario pembelajaran,
 - b. Mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung yang diperlukan,
 - c. Menyusun dan mengembangkan instrumen atau alat pengumpul data,
 - d. Melaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan. Pada tahap pelaksanaan tindakan peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran yang telah dirancang pada tahap perencanaan. Sebelum melaksanakan tindakan perbaikan serta prosedur tindakan terlebih dahulu perlu ditentukan apa, kapan, dimana dan bagaimana melaksanakannya. Semua rencana tindakan yang telah ditetapkan dilaksanakan dalam situasi yang sebenarnya.
3. Tahap Observasi. Pada tahap observasi peneliti melaksanakan kegiatan pengamatan serta mencatat apa saja yang terjadi pada saat tindakan kelas berlangsung untuk mengevaluasi hasil belajar sehingga dapat menjadi bukti tindakan yang dapat dijadikan landasan dalam refleksi. Observer melakukan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan tindakan secara sistematis dan objektif dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan yang kemudian data tersebut akan menjadi data penelitian.
4. Tahap Refleksi. Refleksi adalah melakukan review terhadap apa yang dilakukan dan hasil yang dicapai. Apakah pelaksanaan sudah sesuai dengan apa yang direncanakan, apakah hasil yang dicapai sudah sesuai dengan tujuan. Dalam tahap ini, ada empat kegiatan yang harus dilakukan yaitu:
 - a. Menentukan prosedur analisis,
 - b. Membuat refleksi berkenaan dengan proses tindakan.
 - c. Kegiatan refleksi ini dilakukan ketika guru sudah selesai melaksanakan tindakan penelitian.
 - d. Guru bersama dengan observer mendiskusikan implementasi rancangan tindakan penelitian dalam mengupayakan tindakan perbaikan.

3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Cimindi Kab. Pangandaran yang berjumlah 22 siswa dengan perincian 8 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan generalisasi yang berupa objek subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV. Alasan penulis memilih siswa siswi kelas IV karena kondisi kelas maupun siswanya itu sendiri sesuai dengan permasalahan yang diambil dengan pertimbangan masih banyaknya masalah yang terdapat di SDN 2 Cimindi dalam pembelajaran penjas, serta keterhubungan antara judul penelitian dengan masalah yang ada di SDN tersebut. Siswa kelas IV termasuk kedalam siswa kelas atas dan sudah mulai menyukai jenis-jenis permainan yang terorganisir dan beregu (Budiman & Hidayat, 2016).

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling atau sampling jenuh*. Menurut Sugiyono (2019) teknik *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik total sampling dengan *sampling jenuh* sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Darajat & Abduljabar, 2014).

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Cimindi yang berlokasi di Kecamatan Cigugur Jalan Jurago No. 62, Kab. Pangandaran. Penelitian ini dilaksanakan pada semester 1 tahun ajaran 2022/2023. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga tidak ada waktu khusus. Hal ini dimaksudkan agar tidak mengganggu pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD Negeri 2 Cimindi. Pemilihan tempat dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan peneliti yang sebelumnya telah melaksanakan Program Kampus Mengajar dan telah melakukan observasi awal maka peneliti

mengambil SD Negeri 2 Cimindi untuk memudahkan administrasi dan perizinan, peneliti juga telah mengenal karakter serta permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah terutama menyangkut kondisi pembelajaran siswa.

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.5.1 Variabel Penelitian

Ada dua variabel pokok yang dilibatkan dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu:

1. Variabel Independen

Menurut Darajat & Abduljabar (2014, hlm. 30) bahwa “variable independen atau variable bebas adalah variable yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variable dependen (terikat).” Dengan demikian yang menjadi variabel independen yaitu model bermain pendidikan gerak.

2. Variabel Dependen

Menurut Darajat & Abduljabar (2014, hlm. 30) bahwa “variabel dependen atau variable terikat adalah variable yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variable bebas.” Dengan demikian yang menjadi variabel dependen yaitu aktivitas jasmani siswa sekolah dasar.

3.5.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Ketiga jenis variabel di atas perlu dioperasionalkan agar dapat diukur, berikut definisi operasional setiap variabel:

1. Penerapan adalah tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang telah disusun secara matang dan terperinci.
2. Model bermain pendidikan gerak pada dasarnya membahas keterampilan manipulatif (misalnya, memukul, melempar, menangkap) yang membantu anak-anak belajar menjadi pemain permainan yang terampil (Abels dkk., 2010). Model pendidikan gerak adalah sebuah model pembelajaran yang mengarahkan anak-anak untuk mencari sendiri gerakan mengenai gerakan yang mereka pikirkan serta mampu untuk mengubah dan mengembangkan gerakan sesuai dengan kemampuannya serta

pengajaran konsep dan komponen gerak (Mahendra, 2017). Model pendidikan gerak ini mengajarkan pada struktur gerakan bebas, struktur berpola dan titik sempurna sehingga diharapkan siswa dapat bergerak aktif secara bersama-sama. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan beberapa model bermain pendidikan gerak permainan invasi dalam *soccer like games* seperti aktivitas berlari, menendang bola, menggiring dan menghentikan bola.

3. Aktivitas jasmani merupakan bentuk gerakan fisik yang dilakukan oleh tubuh sebagai penunjang kegiatan sehari-hari (Kurniawati, 2022). Aktivitas fisik atau jasmani menurut Kemenkes (2014) adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Untuk mengetahui seberapa lama siswa dapat melakukan aktivitas jasmani selama pembelajaran dapat dilakukan dengan mengukur waktu aktif belajar, yang secara umum dapat dikatakan sebagai waktu yang dimiliki oleh peserta didik untuk dapat berperan aktif dalam pembelajaran. Waktu aktif ini diukur dengan lembar observasi *duration recording* menggunakan stopwatch (Suherman, 2009).

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk melihat peningkatan dari penelitian ini yaitu observasi dan dokumentasi. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

3.6.1 Observasi

3.6.1.1 *Active Learning Time*

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi waktu aktif belajar atau ALT-PE (*Active Learning Time - Physical Education*) yang dikembangkan oleh Siedentop dkk (1982). Instrumen ALT-PE ini sering digunakan untuk menilai efektivitas pengajaran dalam Pendidikan Jasmani. Secara khusus, tujuannya adalah untuk menggambarkan jumlah waktu siswa terlibat dalam aktivitas motorik pada tingkat kesulitan yang sesuai. Hal ini

didasarkan pada asumsi bahwa ketika siswa belajar lebih lama mereka terlibat dalam aktivitas motorik pada tingkat kesulitan yang sesuai. Terdapat empat kategori kegiatan yang diidentifikasi dalam instrumen ini yaitu:

- a. Motor sesuai (MA). Murid terlibat dalam aktivitas motorik yang berkaitan dengan materi pelajaran sedemikian rupa untuk menghasilkan tingkat keberhasilan yang tinggi
- b. Motorik tidak sesuai (MI). Murid terlibat dalam aktivitas motorik yang berkaitan dengan materi pelajaran, tetapi tugas atau aktivitas tersebut terlalu sulit untuk kemampuan siswa atau terlalu mudah sehingga mempraktikkannya tidak dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan pelajaran
- c. Pendukung motorik (MS). Murid terlibat dalam aktivitas motorik yang berkaitan dengan materi pelajaran dengan tujuan membantu orang lain untuk belajar atau melakukan aktivitas tersebut (misalnya memegang peralatan, mengirim bola kepada orang lain atau melihat trampolin).
- d. Motor tidak aktif (NM). Murid tidak terlibat dalam aktivitas motorik yang berhubungan dengan materi pelajaran

Sistem pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *duration recording*/perekaman durasi untuk mengetahui berapa jumlah waktu aktif belajar yang dilakukan siswa selama kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani (Suherman, 2009, hlm. 29). Perekaman durasi ini melibatkan pengamat menggunakan garis waktu untuk mengkategorikan ke dalam salah satu dari empat kategori (MA, MI, MS atau NM), apa yang dilakukan satu murid sepanjang periode. Atau, pengamat dapat mengukur hanya MA. Stopwatch dimulai ketika siswa benar-benar bergerak dan berhenti ketika keterlibatan berhenti. Total waktu MA untuk pelajaran dapat disajikan sebagai persentase dari total waktu pelajaran (Siedentop dkk., 1982).

Peneliti hanya mengukur tingkat MA/Motor sesuai selama pembelajaran dengan menggunakan stopwatch. Sebagaimana diungkapkan oleh Siedentop dkk

(1982) bahwa dalam perekaman durasi peneliti boleh mengukur hanya MA nya saja, yang dimaksud dengan MA yaitu ketika murid terlibat dalam aktivitas motorik yang berkaitan dengan materi pelajaran sedemikian rupa untuk menghasilkan tingkat keberhasilan yang tinggi. Pengukurannya dapat dilakukan dengan menghidupkan stopwatch ketika siswa benar-benar bergerak dan berhenti ketika keterlibatan berhenti, dan total waktu MA untuk pelajaran dapat disajikan sebagai persentase dari total waktu pelajaran. Beberapa sub indikator yang perlu dipantau oleh pengamat diantaranya siswa melakukan aktivitas berlari, siswa melakukan aktivitas menendang bola, siswa melakukan aktivitas menggiring bola dan siswa melakukan aktivitas menghentikan bola.

3.6.1.2 Catatan Lapangan

Catatan lapangan adalah beberapa catatan yang diperoleh peneliti dari observer mengenai hasil pengamatan pada saat penelitian atau pembelajaran berlangsung untuk mendapatkan data yang sedetail mungkin. Jadi, catatan lapangan dalam penelitian ini digunakan untuk merangkum perubahan perkembangan gerak dasar siswa oleh observer dalam proses pembelajaran yang tidak terdapat dalam pedoman lembar observasi, sehingga catatan lapangan hanya sebagai pelengkap data. Berikut lembar catatan lapangan.

Catatan Lapangan	
Siklus	:
Hari/Tanggal	:
Waktu	:
<u>Deskripsi :</u>	

	Observer

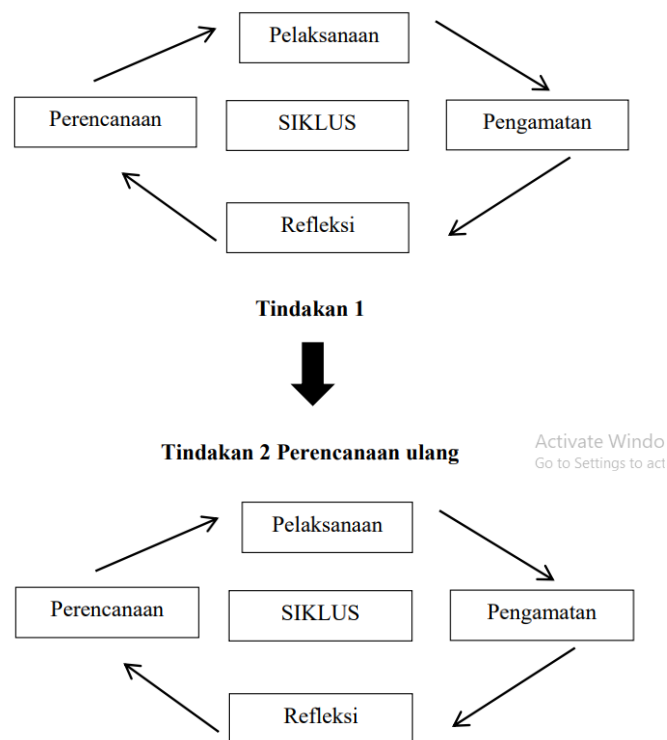
Tabel 3.1 Catatan Lapangan

3.6.2 Dokumentasi

Dokumentasi ini berisi tentang daftar dokumen atau bukti suatu kegiatan pembelajaran yang akan diteliti, diharapkan dengan dokumen ini akan melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh. Adapun daftar dokumen yang diperlukan dalam penelitian ini adalah gambar-gambar foto selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung bagi anak.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri dari dua siklus yang setiap siklusnya terdapat dua tindakan. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi awal (pra siklus), ditemukan bahwa tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani model bermsin pendidikan gerak melalui permainan *soccer like games*. Berikut rencana tindakan dalam setiap siklus pada penelitian ini.



Tabel 3. 2 Siklus PTK

Sumber: Subroto, 2016, hlm. 37

Penelitian ini diawali dengan tindakan pendahuluan kemudian dilanjutkan perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan sebanyak dua siklus, setiap siklusnya terdiri dari dua tindakan. Ketika hasil siklus satu belum tuntas, maka dilakukan perbaikan pada siklus dua. Refleksi siklus satu digunakan untuk menentukan langkah-langkah perbaikan pada siklus dua. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan

Tindakan pendahuluan yang dilakukan sebelum pelaksanaan siklus meliputi:

- a. Memohon izin kepada kepala sekolah untuk mengadakan penelitian di SD Negeri 2 Cimindi .
- b. Mengadakan wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani kelas IV mengenai karakteristik kelas dan siswa.
- c. Menyusun dan mengembangkan instrumen atau alat pengumpul data, dengan tahapan sebagai berikut: menentukan indikator variabel yang akan diteliti, membuat format observasi, menentukan indikator atau target pencapaian, dokumentasi berupa foto.
- d. Melakukan observasi awal pembelajaran.
- e. Menentukan jadwal penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Tahap Perencanaan (planning)

- 1) Merancang bentuk-bentuk model permainan pendidikan gerak yang dapat meningkatkan waktu aktif belajar siswa.
- 2) Menyusun program tindakan penelitian siklus 1 yang terdiri dari dua kali pertemuan.
- 3) Mengecek kesiapan alat atau media pembelajaran.
- 4) Bersama observer menyiapkan instrumen penelitian yaitu: lembar observasi siswa , lembar catatan lapangan, rubrik penilaian jumlah waktu aktif belajar siswa, dan kamera sebagai alat dokumentasi.

b. Tahap Pelaksanaan (Action)

Usi Sulis Setiani, 2022

PENERAPAN MODEL BERMAIN PENDIDIKAN GERAK DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

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

Siklus 1	Kegiatan
Tindakan 1	<p>1. Pendahuluan (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengecek kesiapan belajar siswa Mengecek kesiapan belajar siswa, lapangan, dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. b. Menertibkan siswa c. Guru bersama siswa berdoa bersama-sama d. Apersepsi (guru memberikan pertanyaan tentang pengalaman gerak yang anak ketahui dalam pembelajaran soccer). <p>Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru mengintruksikan semua siswa untuk membuat sebuah lingkaran b. Kemudian siswa berlari kecil sambil menyanyikan lagu yang sebelumnya telah di ajarkan oleh guru. c. Setiap setelah selesai menyanyikan lagu guru memberi instruksi kepada siswa untuk berkumpul dengan jumlah anggota yang diinstrksikan. Sampai guru menginstruksikan siswa untuk membentuk 2 orang dalam satu kelompok. d. Setelah itu setiap siswa harus melakukan suit siapa yang menang maka harus mengejar pasangannya yang kalah sampai bisa tertangkap. <p>2. Kegiatan Inti (40 Menit)</p> <p>Tenball dengan 3x1</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lapangan permainan hanya berbentuk segi panjang dibatasi atau ditandai oleh cones saja. b. Formasi 3 lawan 1, 3 orang adalah pemain yang melakukan passing atau satu dua kali boleh dribbling, sementara yang satu orang pemain mencoba menghambat operan bola dari

	<p>ke tiga orang pemain lain.</p> <p>c. Dalam aktivitas ini bisa saja diterapkan aturan "Ten Ball" yaitu bila ketiga pemain dapat melakukan 10 kali operan tanpa terhadang berarti mereka meraih point/score satu.</p> <p>d. Pemain defender dapat menjadi pemain yang memainkan bola apabila ia dapat menghambat/merebut/menahan bola yang sedang dioperkan, pemain yang melakukan kesalahan operan menjadi pemain defender, atau bila operan tak dapat dikuasai penerima, maka penerima tersebut jadi defender.</p> <p>3. Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.</p> <p>b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</p> <p>d. Siswa kembali ke kelas dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula</p>
Tindakan 2	<p>1. Pendahuluan (15 menit)</p> <p>a. Mengecek kesiapan belajar siswa Mengecek kesiapan belajar siswa, lapangan, dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran.</p> <p>b. Menertibkan siswa</p> <p>c. Guru bersama siswa berdoa bersama-sama</p> <p>d. Apersepsi (guru memberikan pertanyaan tentang</p>

	<p>pengalaman gerak yang anak ketahui dalam pembelajaran soccer).</p> <p>Pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru mengintruksikan semua siswa untuk membuat empat bersaf b. Kemudian setiap siswa saling memegang pundak teman di depannya c. Guru memberi instruksi kepada siswa untuk berkonsentrasi ketika guru menyebutkan depan semua siswa harus melompat ke belakang bersama-sama tanpa ada yang terlepas, begitupun sebaliknya. Ketika guru bilang kanan, maka siswa melompat ke kiri begitu sebaliknya. Guru memberikan 3x kesempatan kepada siswa jika masih ada yang salah maka siswa tersebut harus menerima hukuman dari guru d. Masih dengan posisi 4 bersaf aturannya siswa berada paling depan harus berlari menuju akhir lapangan yang telah guru tandai, kemudian kembali lagi dan menjemput temannya di barisan kedua berlari dengan berpegangan tangan, kembali lagi dan begitu seterusnya sampai semuanya berlari. e. Siapa yang paling cepat maka tim itu pemenangnya <p>2. Kegiatan Inti (40 Menit)</p> <p>Bermain 3x3 dengan target</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lapang permainan berbentuk persegi panjang dengan 2 target disimpan disetiap area tim sebagai pengganti gawang. b. Kedua target disimpan tidak saling berdekatan. c. Ketika aba-aba dimulai formasi lawan yaitu 3 lawan 3. Dan setiap tim harus bisa menjatuhkan kedua target lawan. d. Apabila berhasil dijatuhkan maka tim tersebut mendapat
--	--

	<p>poin 1.</p> <p>Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya. b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam. d. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.
Siklus 2	Kegiatan
Tindakan 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendahuluan (15 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Mengecek kesiapan belajar siswa Mengecek kesiapan belajar siswa, lapangan, dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran. b. Menertibkan siswa c. Guru bersama siswa berdoa bersama-sama d. Apersepsi (guru memberikan pertanyaan tentang pengalaman gerak yang anak ketahui dalam pembelajaran) Pemanasan <ol style="list-style-type: none"> a. Guru menempatkan beberapa kardus yang disusun acak dan berjarak di lapangan b. Kemudian guru menginstruksikan kepada siswa untuk berlari bebas melompati setiap kardus tersebut sebanyak 50x lompatan

	<p>c. Guru mengingatkan siswa untuk tidak saling bertabrakan dan mencari kardus lain yang tidak dilompati</p> <p>d. Setelah semua siswa selesai melakukan tugasnya, guru menginstruksikan kembali supaya siswa melompati kardus dengan kedua kaki sebanyak 20x lompatan</p> <p>e. Setelah semuanya selesai. Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa tim dengan jumlah 4 orang dalam satu tim</p> <p>f. Setiap tim diberi 1 bola sepak. Dan 2 orang 2 orang ditempatkan disetiap ujung lapangan</p> <p>g. Kemudian melakukan gerakan mendribling bola tanpa rintangan secara estafet dan kompetitif siapa yang selesai duluan maka tim itu pemenangnya</p> <p>2. Kegiatan Inti (40 Menit)</p> <p>Menembak Bola Lawan</p> <p>a. Tempatkan tim yang terdiri dari 3-6 pemain di dalam lingkaran tengah lapangan sepak bola atau di kotak kecil yang ditandai dengan tiang/cones.</p> <p>b. Setiap tim mendapat satu bola.</p> <p>c. Pemain membuat umpan yang sukses kepada rekan satu tim mereka di tengah sempitnya area bermain.</p> <p>d. Semua pemain harus terus bergerak, yang mencegah rekan satu tim berkumpul bersama dan meningkatkan komponen kebugaran latihan.</p> <p>e. Dalam tim, anggota tim dapat menentukan urutan tertentu di mana dan kepada siapa operan harus dilakukan</p> <p>f. Setelah menerima operan, pemain menggiring bola selama lima atau 10 detik, kemudian memanggil nama rekan setimnya. Rekan setim harus berlari menghampiri bola dan melakukan operan berikutnya</p>
--	--

	<p>g. Untuk meningkatkan aspek kompetitif permainan, hitung berapa kali bola meninggalkan lingkaran/batas lapangan atau jumlah operan yang gagal, dan skor terendah yang memenangkan permainan. Atau mintalah pemain mencoba mencetak poin dengan menjatuhkan bola lawan mereka keluar dari lingkaran dengan bola mereka sendiri..</p> <p>3. Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <p>a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.</p> <p>b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.</p> <p>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.</p> <p>d. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.</p>
Tindakan 2	<p>1. Pendahuluan (15 menit)</p> <p>a. Mengecek kesiapan belajar siswa Mengecek kesiapan belajar siswa, lapangan, dan media yang akan digunakan dalam pembelajaran.</p> <p>b. Menertibkan siswa</p> <p>c. Guru bersama siswa berdoa bersama-sama</p> <p>d. Apersepsi (guru memberikan pertanyaan tentang pengalaman gerak yang anak ketahui dalam materi soccer).</p> <p>Pemanasan</p> <p>a. Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis ditempat</p>

	<ul style="list-style-type: none"> b. Siswa ditempatkan dalam garis (seperti garis lapang bola voli/sepak bola c. Siswa harus berjalan mengikuti garis dan tidak boleh berlari hanya boleh jalan cepat d. Salah satu siswa menjadi kucing dan harus mengejar temannya e. Apabila berhasil menyentuh badan temannya siswa tersebut yang menjadi kucing dan kembali mengejar yang lainnya lagi <p>2. Kegiatan Inti (40 Menit)</p> <p>Bermain 3x3 dengan 2 gawang tanpa kiper</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Permainan ini sangat mirip dengan permainan sepakbola sebenarnya, tapi menggunakan aturan yang sederhana. b. Lapangan terdiri dari dua buah gawang pada tiap ujung lapangan tanpa adanya satu orang penjaga gawang khusus. c. Aturan main dimodifikasi, siswa yang bermain maksimum hanya boleh mendribbling bola 2 – 3 kali harus sudah dioperkan. d. Jika tidak di operkan maka menjadi point bagi tim lawan. <p>3. Kegiatan Penutup (15 Menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya. b. Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak. c. Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam. d. Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan
--	---

	bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.
--	--

c. Tahap Observasi

Peneliti dan kolabolator beserta guru penjas melaksanakan kegiatan pengamatan serta mencatat apa saja yang terjadi pada saat tindakan kelas berlangsung untuk mengevaluasi hasil belajar sehingga dapat menjadi bukti tindakan yang dapat dijadikan landasan dalam refleksi. Observer melakukan pengamatan secara langsung terhadap pelaksanaan tindakan secara sistematis dan objektif dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan yang kemudian data tersebut akan menjadi data penelitian

d. Tahap Refleksi

- 1) Menentukan prosedur analisis,
- 2) Membuat refleksi berkenaan dengan proses tindakan.
- 3) Kegiatan refleksi ini dilakukan ketika guru sudah selesai melaksanakan tindakan penelitian.
- 4) Guru bersama dengan observer mendiskusikan implementasi rancangan tindakan penelitian dalam mengupayakan tindakan perbaikan.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk menarik kesimpulan dari seluruh data yang telah diperoleh. Data tersebut di dapat dari lembar observasi waktu aktif belajar siswa yang yang telah dilakukan peneliti dan juga pengamat selama kegiatan berlangsung. Secara garis besar teknik analisis data dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Menelaah seluruh data yang telah terkumpul. Penelaahan ini dilakukan dengan cara menghitung data dari hasil lembar observasi kemudian dibuat rata-rata.
2. Data yang sudah terkumpul dan sudah dihitung kemudian di persentasekan agar lebih mudah untuk membaca hasilnya
3. Setelah itu dibuat kalimat sesuai dengan hasil dari analisis data

Analisis data yang berhubungan dengan pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan perhitungan rata-rata. Untuk menghitung rata-rata digunakan rumus dari Suharsimi Arikunto (dalam Hanida dkk., 2015) yaitu sebagai berikut :

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

Dengan keterangan sebagai berikut:

\bar{X} = rata-rata

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor

N = banyaknya subjek

Analisis data untuk mencari presentase aktivitas belajar tersebut, maka digunakan rumus yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2011, hlm. 43) sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Dengan keterangan sebagai berikut:

P = angka presentase

f = frekuensi yang muncul

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu (number of case)

Selanjutnya hasil persentase tersebut akan di rata-ratakan dan di sesuaikan dengan kriteria rata-rata persentase. Menurut Ngalim Purwanto (2013, hlm 103) tolak ukur yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Kategori 86% s.d100% digolongkan sangat tinggi
- Kategori 76% s.d 85% digolongkan tinggi
- Kategori 60% s.d 75% digolongkan sedang
- Kategori 0 s.d 59% digolongkan rendah

Dari data-data yang telah diperoleh dari teknik analisis data, kemudian ditarik kesimpulan apakah tindakan yang dilaksanakan berhasil atau tidak. Dari penarikan kesimpulan dalam teknik analisis data, maka selanjutnya akan disajikan ke dalam hasil dan pembahasan.