

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subjek dan Setting Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah seluruh siswa kelas V Di SD Negeri Suruhan Kidul Kecamatan Bandung Kab. Tulunggung Tahun 2022 tahun pelajaran 2022/2023. Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut :

- a) Seluruh siswa kelas V yang berjumlah 35 siswa, 17 putra dan 18 putri, untuk mendapatkan data tentang kebugaran jasmani dengan pendekatan modifikasi permainan pembelajaran.
- b) Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pendekatan modifikasi permainan pembelajaran pindah kun dan tangkap penjahat Di SD Negeri Suruhan Kidul Kecamatan Bandung Kab. Tulunggung Tahun 2022 tahun pelajaran 2022/2023.

2. Tempat Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) akan direncanakan di Di SD Negeri Suruhan Kidul Kecamatan Bandung Kab. Tulunggung Tahun 2022.

3. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan secara 2 siklus, siklus pertama pada :

Pra test :

Hari : Selasa

Tanggal : 22 november 2022

Pukul : 07.30 – 09.00 wib

Siklus ke 1

Hari : Selasa

Tanggal : 29 november 2022

Pukul : 07.30 – 09.00 wib

Siklus ke 2 pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 06 Desember 2022

Pukul : 07.30 – 09.00 wib

B. Prosedur Penelitian

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) menurut Parjono dkk (2007:28). Penelitian tindakan kelas mempunyai 4 tahapan yaitu :

1. Perencanaan

2. Pelaksanaan

3. Observasi

4. Refleksi

Perencanaan terdiri dari perencanaan umum dan perencanaan tindakan atau action Plan. Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode dan strategi mengajar, instrument monitoring dan yang lain-lainnya. Rencana tindakan (Action Plan) adalah Prosedur, strategi yang dilakukan oleh guru (peneliti) dalam rangka melakukan tindakan atau perlakuan terhadap siswa. Pelaksanaan adalah implementasi tindakan ke dalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Pelaksanaan tindakan bisa dilakukan oleh peneliti ataupun kolaborator. Setiap kali tindakan minimal ada 2 peneliti, yaitu yang melakukan pembelajaran dan kolaborator yang memantau terjadinya perubahan akibat suatu tindakan, kalau mungkin juga ada *Critical Friends* yang tidak berkepentingan dengan proyek penelitian yang dilaksanakan. Observasi atau pengamatan berfungsi sebagai proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk tahap refleksi. Pengamatan dilakukan secara cermat dan harus dirancang sebelumnya dengan baik. Pengamatan dilakukan oleh peneliti sendiri ataupun kolaborator.

Dampak tindakan terhadap siswa menjadi fokus dalam penelitian. Refleksi adalah upaya evaluasi diri secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian. Refleksi dilakukan pada akhir siklus dan berdasarkan refleksi ini dilakukan revisi pada rencana tindakan dan dibuat kembali rencana tindakan yang baru untuk di implementasikan pada siklus berikutnya. Keempat tahapan dalam penelitian ini membentuk sebuah siklus. Setiap siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya diperlukan. Tindakan dianggap selesai bilamana permasalahan dalam sudah dipecahkan. Berikut penjelasan kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan ini.

1) Siklus I

Dalam kegiatan siklus pertama penulis melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru sejawat menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Tim peneliti melakukan analisa kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian kebugaran jasmani.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah – langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat.
- 2) Melakukan pemanasan.

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, misal bermain lintang ngalih, *go bag to do*,

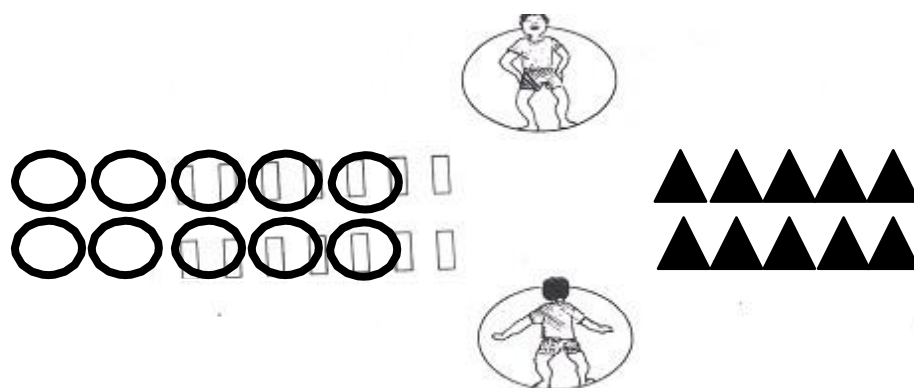
tidak boleh bertiga, berburu binatang dan masih banyak lagi bentuk-bentuk permainan tradisional yang lain sebagai kegiatan pemanasan.

- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
- 4) Melakukan Permainan tradisional pindah kun dan tangkap penjahat .

c. Kegiatan Inti

Dalam kegiatan ini dilakukan kegiatan *out door. Game* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi untuk melatih kekuatan, kelincihan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis *out door game* yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, permainan puntung pungut ini merupakan permainan anak-anak, dapat dimainkan oleh semua golongan masyarakat. Permainan ini untuk melatih ketrampilan, kecekatan, ketelitian dan kelincihan anak-anak dalam memenangkan perlombaan tersebut. Permainan ini juga memerlukan ketahanan fisik bagi anak-anak karena itu biasanya dimainkan oleh anak-anak yang mempunyai tubuh yang besar ataupun yang mempunyai fisik yang kuat. Peserta permainan ini paling sedikit berjumlah 2 orang atau regu. Permainan ini memerlukan lapangan yang luas, paling tidak yang berukuran panjang 25 meter dan lebar 5 meter. kun 20 buah, spidol hitam untuk menandai nomer pada kun dan kapur tulis sebagai alat gambar area peletakan.

1) Jalannya Permainan Pindah Kun



Gambar 1.1

a) Persiapan

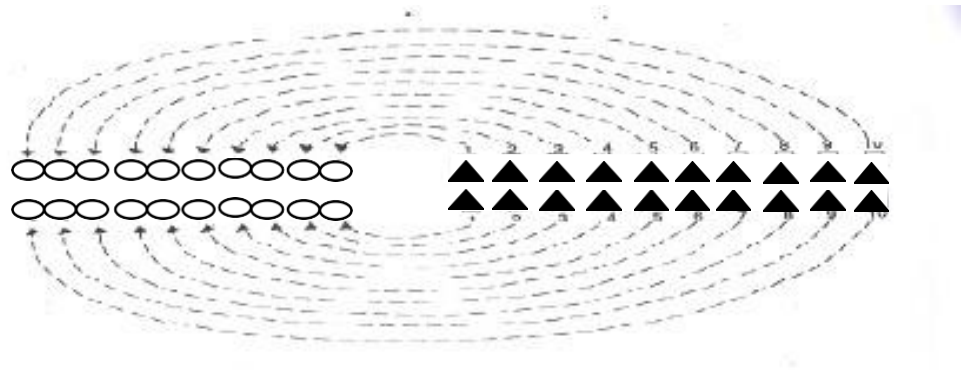
Sebelum permainan ini dimulai harus disiapkan alat-alat untuk keperluan permainan. Untuk itu disiapkan kun sebanyak 20 buah. Kemudian membuat garis-garis tempat meletakkan kun tersebut. Bila lapangan bermain sepanjang 25 m, maka lapangan tadi dibagi 2 dan dibuat garis pemisah dengan jelas sebagai batas dalam meletakkan kun. Ke 20 kun tadi diletakkan pada garis yang telah dibuat menjadi dua baris dan diletakkan disebelah kiri garis batas. Jarak antara kun satu dengan kun lain sejauh 1m, sedang jarak kun yang dekat garis batas sejauh 1,5 m. Kemudian di ujung garis batas dibuat lingkaran tempat anak berdiri atau merupakan tempat menunggu aba-aba/komando tanda dimulainya permainan.

b) Aturan Permainan

a. Dalam permainan ini anak-anak memindahkan kun tersebut melalui garis batas yang telah ditentukan.

- b. Dalam meletakkan kun ini harus rapi dan lurus, sesuai dengan garis-garis batas yang telah ditentukan.
- c. Cara memindahkan kun ini harus berurutan 1, 2, 3, dan seterusnya sampai pada kun yang ke 10.
- d. Juga cara pengambilan kun harus satu per satu.
- e. Bila kun ke 10 selesai diletakkan pada garis yang telah ditentukan, maka anak harus kembali pada posisi semula yaitu di lingkaran garis batas.
- f. Setelah itu dilanjutkan lagi memindahkan kun tersebut ke tempat semula, begitu seterusnya sampai kun yang terakhir atau yang ke 10.

Contoh gambar cara memindahkan kun :



Gambar 2.1

- c) Tahap Permainan
- d) Mula-mula disepakati bersama berapa ronde permainan ini dilakukan, setelah ada persetujuan baru permainan ini dilakukan. Permainan ini dilakukan paling sedikit dua ronde yaitu memindahkan kun

dari kanan ke kiri atau dari kiri ke kanan karena gerakannya harus berimbang. Mula-mula A dan B berdiri berhadapan pada lingkaran yang telah ditentukan, setelah aba-aba dibunyikan tanda pertandingan dimulai (agar lebih semangat dapat diiringi tepuk tangan oleh regunya).

Setelah aba-aba dibunyikan , A dan B bergerak secepatnya memindahkan kun, kun pertama yang dipindahkan adalah yang terdekat dengan garis batas dan diletakkan pada garis pertama dekat garis batas, kemudian disusul dengan kun kedua dan seterusnya hingga kun yang ke sepuluh. Bila A dan B selesai meletakkan kun yang ke sepuluh maka A dan B kembali pada lingkaran garis batas. Yang berarti ronde pertama ini dapat dimenangkan bagi siapa yang dapat menyelesaikan ronde pertama, kemudian dilanjutkan dengan ronde kedua.

e) Konsekuensi Kalah Menang

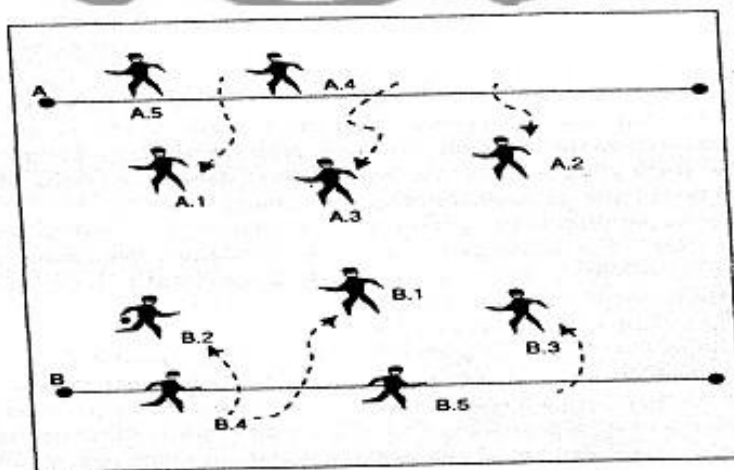
Dalam permainan ini anak-anak berlomba untuk mencapai kemenangan di samping mendapatkan hadiah bagi pemenang, juga didorong rasa kebanggaan untuk memperoleh kedudukan sebagai anak yang dianggap terbaik. Hal inilah yang mendorong diri anak itu untuk berusaha mencapai kemenangan. Jelas biasanya anak yang menang itu mempunyai ketrampilan yang patut dikagumi, disamping anak itu dapat lari dengan cepat, juga mempunyai ketelitian dalam meletakkan puntung sesuai dengan garis yang ditentukan, dan anak ini mempunyai ketahanan fisik yang baik. Wajarlah anak yang bermain ini berusaha untuk memenangkan permainan tersebut.

f) Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah diketahui pemenangnya diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka (siswa) yang masih belum maksimal dalam beraktivitas. Dalam siklus I juga dilaksanakan Permainan tangkap penjahat yang dapat dipertandingkan dengan bentuk regu, masing-masing anggota regu penentunya atas dasar keseimbangan besar kecil fisiknya, kecepatan larinya agar jalannya permainan seimbang dan ramai. Disamping kompetitif juga bersifat rekreatif dan konsumsif. Oleh karena dapat dipertandingan maka konsekuensinya kalah menang dengan upah gendongan menurut pasangannya sendiri-sendiri. Dilihat dari jalannya bermain di dalamnya mengandung nilai pendidikan yaitu pendidikan mental/moral, pendidikan jasmani, selain sebagai hiburan, pada pelaksanaan bermain anak-anak dituntut untuk kecekatan dan kecepatan berlari berusaha agar dapat lebih cepat dapat melampaui batas/garis kemenangan pihak lawan. Untuk itu terlihat adanya kebutuhan modal cepat berlari. Pendidikan moral/mental, melatih anak akan kesadaran atas perbuatan, dimana adanya anak yang sudah kena harus rela menjadi tawanan lawan. Mereka penuh kesadaran menyerah pada lawan dan tidak akan melawan. Juga rasa sosialnya persatuan dalam bermain ditanamkan., terbukti adanya rasa solidaritas kawan, sewaktu ditawan kawan-kawannya berhak menolong atau menghidupkan kembali. Permainan ini biasanya dilakukan oleh anak-anak antara usia 7 – 13 tahun baik putra maupun putri. Jumlah anggota masing-

masing regu antara 5 sampai 10 orang anak, baik anak putra semua, ataupun anak putri semua atau campuran putra putri. Penentuan jumlah anggota regu dengan jalan sut atau undian.

2) Jalannya Permainan Tangkap Penjahat



Gambar 3.1

Persiapan sebelumnya adalah secara konsensus bersama menentukan batas/garis kemenangan masing-masing regu yang biasanya ditandai dengan garis kapur, jarak antara regu satu dengan yang lainnya kira-kira 10 sampai 15 m. Barulah diadakan penentuan pasangan dengan sut jari atau undian. Penentuan jumlah anggota regu atas dasar keseimbangan agar jalannya permainan dapat ramai. Yang sut kalah, menjadi sekelompok kalah dan yang menang menjadi sekelompok menang. Untuk lebih jelasnya yang kalah regu A dan yang menang regu B seperti pada gambar. Sebelum dimulai bermain masing-masing regu tidak boleh melewati batas atau garis kemenangan yang telah ditentukan dimukanya tempat berdiri berderet ke samping. Sebab apabila melewati garis sudah dianggap mulai memancing

lawan dan dikatakan bahwa pihak lawan boleh untuk menyerang atau menangkap. Dalam hal ini mereka yang keluar terlebih dahulu tidak berhak menangkap, tetapi yang keluar kemudian berhak menangkapnya.

Permainan dapat dimulai dengan siapa yang lebih dahulu keluar dari garis berhak untuk ditangkap, penentuan regu yang keluar dulu bebas, tidak ada penentuan. Misalnya regu A yang keluar dulu (A 1), maka A 1 ini tidak berhak menangkap, sedangkan yang berhak menangkap adalah regu B, yang keluar kemudian (B 1). B 2 keluar yang berhak menangkap A 1 dan A, sebab keluarnya setelah A 1 dan A 2. Sedangkan A 2 tidak berhak menangkap B 2, sebab keluarnya lebih dulu dari pada B 2. Seandainya A 3 juga terus keluar setelah B 2, maka A 3 ini berhak menangkap B 1, B 3. Begitulah seterusnya bahwa masing-masing anggota regu selalu melihat siapa yang keluar dulu dan siapa yang keluar kemudian (belakang). Asal yang keluar belakangan berhak membunuh lawan yang keluar terlebih dahulu. Misalnya A 1 sudah keluar kemudian masuk lagi/kembali ke garis pegangan atau garis hidup setelah itu keluar lagi setelah A 2, A 3 keluar, begitu pula B 1, B 2, B 3 sudah keluar, maka A 1 ini berhak membunuh/menangkap B 1, B 2, dan B 3 sebab keluarnya A 1 belakangan setelah B 1, B 2, B 3 keluar. Begitu pula untuk regu B, umpama B 1 juga dapat melakukan seperti apa yang dikerjakan oleh A 1 dari regu A.

Hal ini merupakan taktik agar dapat berhak membunuh. Dan cara membunuh/menangkap lawan cukup dengan menyentuh anggota badan, berarti lawan yang tersentuh sudah mati dan dapat di tawan. Sebagai contoh

tawanan seperti di bawah ini. Apabila tawanan lebih dari satu anak, maka mereka yang ditawan bergandengan tangan yang seolah-olah merupakan satu kesatuan yang apabila salah satu dapat dihidupkan oleh kawannya berarti semuanya dapat hidup kembali. Umpama regu A anak buahnya tertawan 4 orang maka regu B akan mudah mencapai kemenangan dengan jalan mengoda agar 1 orang regu A yang masih hidup mau keluar.. Mengingat kekuatan yang sudah tidak seimbang lebih baik mempertahankan dari pada keluar. Tanda kemenangan asal salah satu anggota regunya sudah dapat melangkahi garis kemenangan. Garis kemenangan yang dimaksud adalah batas/garis yang berada dimuka lawan di mana tempat berdirinya. Caranya dapat dari belakang dan dapat pula dari depan di mana sekiranya ada kelemahan pertahanan pihak lawan. Secara keseluruhan kemenangan dapat ditentukan dengan jumlah skor terakhir berapa kali dapat melangkahi garis kemenangan. Garis kemenangan yang dimaksud adalah batas/garis yang berada dimuka lawan di mana tempat berdirinya .Caranya dapat dari belakang dan dapat pula dari depan di mana sekiranya ada kelemahan pertahanan pihak lawan. Secara mufakat menentukan untuk tahap pertama permainan dalam waktu 30 menit, berapa kali dapat melampaui batas/garis kemenangan. Sebagai contoh; Misalnya Regu A 4 kali, Regu B 5 kali, maka regu B yang menang dan yang mendapat upah gendongan. Gendongan dilakukan dengan cara regu A menjemput di tempat regu B, dan masing-masing anak menurut pasangannya. Dari tempat regu B menuju tempat regu A, kembali ke tempat dimana regu B dijemput, gendongan selesai. Setelah tahap pertama selesai, dapat

dilanjutkan kembali seperti semula. Demikian berulang kali dapat dimulai setelah dapat ditentukan skor terakhir dalam waktu yang sudah ditentukan bersama. Dan tiap penentuan skor terakhir terus diadakan upah gendongan bagi yang kalah harus menggendong regu yang menang menurut pasangannya sendiri.

- 3) Menarik kesimpulan.
- 4) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 5) Melakukan pendinginan

d. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap : 1). Kemampuan melakukan rangkaian gerakan permainan pindah kun dan tangkap penjahat . 2). Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

e. Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta creteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Prosedur indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut :

Tabel 1.1 Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	
Hasil lari 600 Meter	40%	60%	80%	Lari dicatat dengan stopwatch

2) Siklus II

Dalam kegiatan siklus kedua penulis melaksanakan kegiatan ulang untuk memantapkan kegiatan siklus pertama yang belum maksimal tentunya dengan melakukan aktivitas jasmani yang menarik dan menyenangkan yaitu dengan kegiatan olahraga tradisional.

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru sejawat menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Tim peneliti melakukan analisa kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan siswa dalam pembelajaran penjasorkes.
- 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain.
- 3) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian kebugaran jasmani.
- 4) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.

5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran dilapangan dengan langkah – langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat.
- 2) Melakukan pemanasan.

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, misal bermain lintang ngalih, *go bag to do*, tidak boleh bertiga, berburu binatang dan masih banyak lagi bentuk-bentuk permainan tradisional yang lain sebagai kegiatan pemanasan.

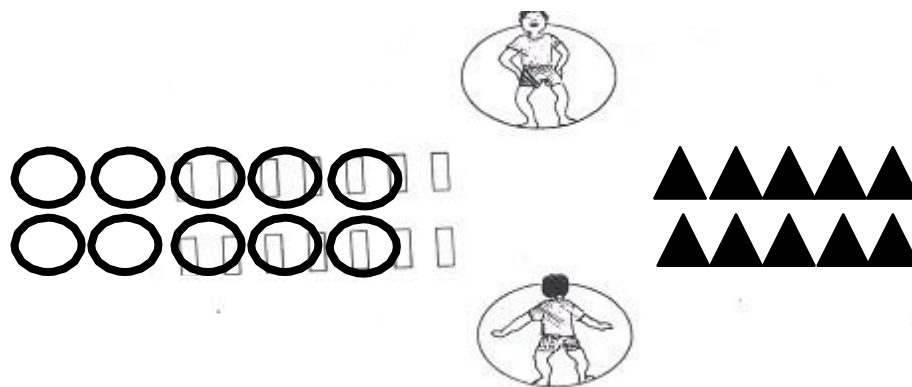
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran.
- 4) Melakukan Permainan tradisional pindah kun dan tangkap penjahat

c. Kegiatan Inti

Dalam kegiatan ini dilakukan kegiatan *out door. Game* yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi untuk melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali njenis out door game yang dapatdilaksanakan dalam pendidikan jasmani, permainan puntung pungut ini merupakan permainan anak-anak, dapat dimainkan oleh semua golongan masyarakat. Permainan ini untuk melatih ketrampilan, kecekatan, ketelitian dan kelincahan anak-anak dalam memenangkan perlombaan tersebut. Permainan ini juga memerlukan ketahanan fisik bagi anak-anak karena itu biasanya dimainkan oleh anak-anak

yang mempunyai tubuh yang besar ataupun yang mempunyai fisik yang kuat. Peserta/pelaku permainan ini paling sedikit berjumlah 2 orang atau regu. Permainan ini memerlukan lapangan yang luas, paling tidak yang berukuran panjang 25 meter dan lebar 5 meter. Kun 20 buah, spidol hitam untuk menandai nomer pada kun dan kapur tulis sebagai alat gambar area peletakan.

1. Jalannya Permainan Pindah Kun



Gambar 1.1

a) Persiapan

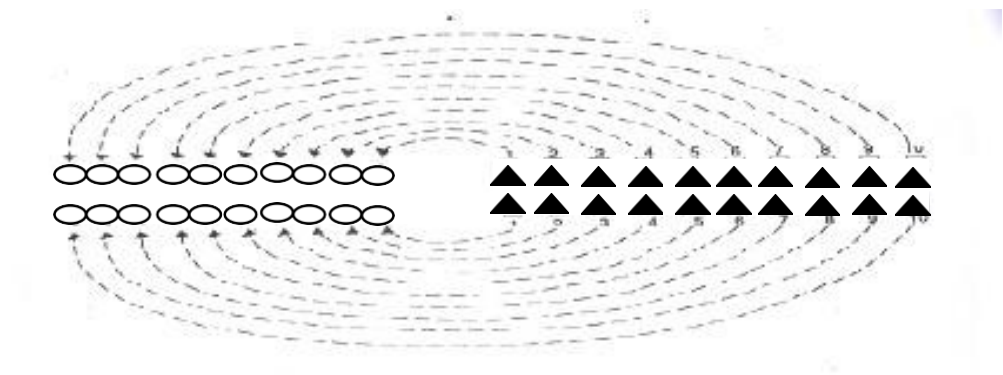
Sebelum permainan ini dimulai harus disiapkan alat-alat untuk keperluan permainan. Untuk itu disiapkan kun sebanyak 20 buah. Kemudian membuat garis-garis tempat meletakkan kun tersebut. Bila lapangan bermain sepanjang 25 m, maka lapangan tadi dibagi 2 dan dibuat garis pemisah dengan jelas sebagai batas dalam meletakkan kun. Ke 20 kun tadi diletakkan pada garis yang telah dibuat menjadi dua baris dan diletakkan disebelah kiri garis batas. Jarak antara kun satu dengan kun lain sejauh 1m, sedang jarak puntung yang dekat garis batas sejauh 1,5 m. Kemudian di ujung garis batas dibuat lingkaran

tempat anak berdiri atau merupakan tempat menunggu aba-aba/komando tanda dimulainya permainan.

b) Aturan Permainan

- a. Dalam permainan ini anak-anak memindahkan kun tersebut melalui garis batas yang telah ditentukan.
- b. Dalam meletakkan kun ini harus rapi dan lurus, sesuai dengan garis-garis batas yang telah ditentukan.
- c. Cara memindahkan kun ini harus berurutan 1, 2, 3, dan seterusnya sampai pada kun yang ke 10.
- d. Juga cara pengambilan kun harus satu per satu.
- e. Bila kun ke 10 selesai diletakkan pada garis yang telah ditentukan, maka anak harus kembali pada posisi semula yaitu di lingkaran garis batas.
- f. Setelah itu dilanjutkan lagi memindahkan kun tersebut ke tempat semula, begitu seterusnya sampai kun yang terakhir atau yang ke 10.

Contoh gambar cara memindahkan kun :



Gambar 2.1

c) Tahap Permainan

Mula-mula disepakati bersama berapa ronde permainan ini dilakukan, setelah ada persetujuan baru permainan ini dilakukan. Permainan ini dilakukan paling sedikit dua ronde yaitu memindahkan kun dari kanan ke kiri atau dari kiri ke kanan karena gerakannya harus berimbang. Mula-mula A dan B berdiri berhadapan pada lingkaran yang telah ditentukan, setelah aba-aba dibunyikan tanda pertandingan dimulai (agar lebih semangat dapat diiringi tepuk tangan oleh regunya).

Setelah aba-aba dibunyikan , A dan B bergerak secepatnya memindahkan kun, kun pertama yang dipindahkan adalah yang terdekat dengan garis batas dan diletakkan pada garis pertama dekat garis batas, kemudian disusul dengan kun kedua dan seterusnya hingga kun yang ke sepuluh. Bila A dan B selesai meletakkan kun yang ke sepuluh maka A dan B kembali pada lingkaran garis batas. Yang berarti ronde pertama ini dapat dimenangkan bagi siapa yang dapat menyelesaikan ronde pertama, kemudian dilanjutkan dengan ronde kedua.

d) Konsekuensi Kalah Menang

Dalam permainan ini anak-anak berlomba untuk mencapai kemenangan di samping mendapatkan hadiah bagi pemenang, juga didorong rasa kebanggaan untuk memperoleh kedudukan sebagai anak yang dianggap terbaik. Hal inilah yang mendorong diri anak itu untuk berusaha

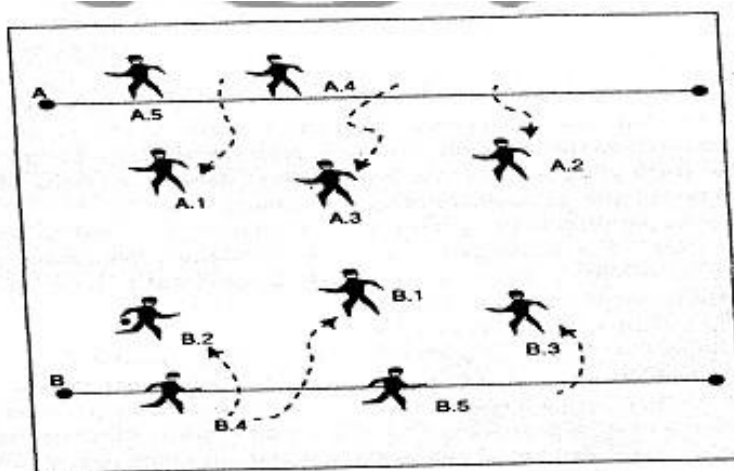
mencapai kemenangan. Jelas biasanya anak yang menang itu mempunyai ketrampilan yang patut dikagumi, disamping anak itu dapat lari dengan cepat, juga mempunyai ketelitian dalam meletakkan puntung sesuai dengan garis yang ditentukan, dan anak ini mempunyai ketahanan fisik yang baik. Wajarlah anak yang bermain ini berusaha untuk memenangkan permainan tersebut.

e) Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah diketahui pemenangnya diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka (siswa) yang masih belum maksimal dalam beraktivitas. Dalam siklus I juga dilaksanakan Permainan tangkap penjahat yang dapat dipertandingkan dengan bentuk regu, masing-masing anggota regu penentunya atas dasar keseimbangan besar kecil fisiknya, kecepatan larinya agar jalannya permainan seimbang dan ramai. Disamping kompetitif juga bersifat rekreatif dan konsumsif. Oleh karena dapat dipertandingan maka konsekuensinya kalah menang dengan upah gendongan menurut pasangannya sendiri-sendiri. Dilihat dari jalannya bermain di dalamnya mengandung nilai pendidikan yaitu pendidikan mental/moral, pendidikan jasmani, selain sebagai hiburan, pada pelaksanaan bermain anak-anak dituntut untuk kecekatan dan kecepatan berlari berusaha agar dapat lebih cepat dapat melampaui batas/garis kemenangan pihak lawan. Untuk itu terlihat adanya kebutuhan modal cepat berlari. Pendidikan moral/mental, melatih anak akan kesadaran atas perbuatan, dimana adanya anak yang sudah kena harus rela menjadi tawanan lawan. Mereka penuh kesadaran menyerah pada lawan dan tidak akan melawan. Juga rasa sosialnya

persatuan dalam bermain ditanamkan., terbukti adanya rasa solidaritas kawan, sewaktu ditawan kawan-kawannya berhak menolong atau menghidupkan kembali. Permainan ini biasanya dilakukan oleh anak-anak antara usia 7 – 13 tahun baik putra maupun putri. Jumlah anggota masing-masing regu antara 5 sampai 10 orang anak, baik anak putra semua, ataupun anak putri semua atau campuran putra putri. Penentuan jumlah anggota regu dengan jalan sut atau undian.

2. Jalannya Permainan Tangkap Penjahat



Gambar 3.1

Persiapan sebelumnya adalah secara konsensus bersama menentukan batas/garis kemenangan masing-masing regu yang biasanya ditandai dengan garis kapur, jarak antara regu satu dengan yang lainnya kira-kira 10 sampai 15 m. Barulah diadakan penentuan pasangan dengan sut jari atau undian. Penentuan jumlah anggota regu atas dasar keseimbangan agar jalannya permainan dapat ramai. Yang sut kalah, menjadi sekelompok kalah dan yang menang menjadi sekelompok menang. Untuk lebih jelasnya yang

kalah regu A dan yang menang regu B seperti pada gambar. Sebelum dimulai bermain masing-masing regu tidak boleh melewati batas atau garis kemenangan yang telah ditentukan dimukanya tempat berdiri berderet ke samping. Sebab apabila melewati garis sudah dianggap mulai memancing lawan dan dikatakan bahwa pihak lawan boleh untuk menyerang atau menangkap. Dalam hal ini mereka yang keluar terlebih dahulu tidak berhak menangkap, tetapi yang keluar kemudian berhak menangkapnya.

Permainan dapat dimulai dengan siapa yang lebih dahulu keluar dari garis berhak untuk ditangkap, penentuan regu yang keluar dulu bebas, tidak ada penentuan. Misalnya regu A yang keluar dulu (A 1), maka A 1 ini tidak berhak menangkap, sedangkan yang berhak menangkap adalah regu B, yang keluar kemudian (B 1). B 2 keluar yang berhak menangkap A 1 dan A , sebab keluarnya setelah A 1 dan A 2. Sedangkan A 2 tidak berhak menangkap B 2, sebab keluarnya lebih dulu dari pada B 2. Seandainya A 3 juga terus keluar setelah B 2 , maka A 3 ini berhak menangkap B 1, B 3. Begitulah seterusnya bahwa masing-masing anggota regu selalu melihat siapa yang keluar dulu dan siapa yang keluar kemudian (belakang). Asal yang keluar belakangan berhak membunuh lawan yang keluar terlebih dahulu. Misalnya A 1 sudah keluar kemudian masuk lagi/kembali ke garis pegangan atau garis hidup setelah itu keluar lagi setelah A 2, A 3 keluar, begitu pula B 1, B 2, B 3 sudah keluar, maka A 1 ini berhak membunuh/menangkap B 1, B 2, dan B 3 sebab keluarnya A 1 belakangan setelah B 1, B 2, B 3 keluar. Begitu pula untuk

regu B, umpama B 1 juga dapat melakukan seperti apa yang dikerjakan oleh A 1 dari regu A.

Hal ini merupakan taktik agar dapat berhak membunuh. Dan cara membunuh/menangkap lawan cukup dengan menyentuh anggota badan, berarti lawan yang tersentuh sudah mati dan dapat di tawan. Sebagai contoh tawanan seperti di bawah ini. Apabila tawanan lebih dari satu anak, maka mereka yang ditawan bergandengan tangan yang seolah-olah merupakan satu kesatuan yang apabila salah satu dapat dihidupkan oleh kawannya berarti semuanya dapat hidup kembali. Umpama regu A anak buahnya tertawan 4 orang maka regu B akan mudah mencapai kemenangan dengan jalan mengoda agar 1 orang regu A yang masih hidup mau keluar.. Mengingat kekuatan yang sudah tidak seimbang lebih baik mempertahankan dari pada keluar. Tanda kemenangan asal salah satu anggota regunya sudah dapat melangkahi garis kemenangan. Garis kemenangan yang dimaksud adalah batas/garis yang berada dimuka lawan di mana tempat berdirinya. Caranya dapat dari belakang dan dapat pula dari depan di mana sekiranya ada kelemahan pertahanan pihak lawan. Secara keseluruhan kemenangan dapat ditentukan dengan jumlah skor terakhir berapa kali dapat melangkahi garis kemenangan. Garis kemenangan yang dimaksud adalah batas/garis yang berada dimuka lawan di mana tempat berdirinya .Caranya dapat dari belakang dan dapat pula dari depan di mana sekiranya ada kelemahan pertahanan pihak lawan. Secara mufakat menentukan untuk tahap pertama permainan dalam waktu 30 menit, berapa kali dapat melampaui batas/garis kemenangan. Sebagai

contoh; Misalnya Regu A 4 kali, Regu B 5 kali, maka regu B yang menang dan yang mendapat upah gendongan. Gendongan dilakukan dengan cara regu A menjemput di tempat regu B, dan masing-masing anak menurut pasangannya. Dari tempat regu B menuju tempat regu A, kembali ke tempat dimana regu B dijemput, gendongan selesai. Setelah tahap pertama selesai, dapat dilanjutkan kembali seperti semula. Demikian berulang kali dapat dimulai setelah dapat ditentukan skor terakhir dalam waktu yang sudah ditentukan bersama. Dan tiap penentuan skor terakhir terus diadakan upah gendongan bagi yang kalah harus menggendong regu yang menang menurut pasangannya sendiri.

3. Menarik kesimpulan.
4. Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
5. Melakukan pendinginan

d. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap : 1). Kemampuan melakukan rangkaian gerakan permainan pindah kun dan tangkap penjajah . 2). Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

e. Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta criteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Prosedur indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada table berikut :

Tabel 1.1. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	
Hasil lari 600 Meter	40%	60%	80%	Lari dicatat dengan stopwatch

f. Penutup

- 1) Siswa dibariskan, diabsen, dan dievaluasi
- 2) Berdoa dan dibubarkan.

C. Instrumen Pengumpulan Data

- 1) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini direncanakan dalam beberapa siklus untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan pindah kun dan tangkap penjahat dalam penjasorkes dengan penerapan alat bantu belajar (kun, spidol hitam, dan kapur).
- 2) Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah Perubahan dalam proses pembelajaran khususnya sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pindah kun dan tangkap penjahat dari hasil belajar siswa dengan tes lari 600 m sehingga meningkat kebugarannya. Jadi peneliti ini tidak hanya mengajar hasil yang tinggi tetapi hanya ke proses pembelajaran. Pembelajaran disajikan dengan permainan yang menyenangkan sehingga hasilnya pun meningkat.

- 3) Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi.
- Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil pindah kun dan tangkap penjahat dengan lari 600 m
 - Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (kun, spidol, kapur) Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut :
- 4) Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dengan tes lari 600m yang sering disebut juga Cooper test untuk anak Usia 10 – 12 tahun. Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Jakarta kemendikbud 2014.

Berikut Tabel Tingkat Kesegaran Jasmani.

Tabel 2.1. Tingkat Kesegaran Jasmani Putra

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun		
Putra : Lari 600 M		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,19''	Nilai Istimewa
2	2,20 - 2,30''	Nilai Sangat Baik
3	2,31 - 2,45''	Nilai Baik
4	2,46 - 3,44''	Nilai Sedang
5	3,45 - 4,43''	Nilai Kurang
6	>4,44''	Nilai Sangat Kurang

Tabel 3.1. Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

Test Kesegaran Jasmani Indonesia Anak Usia 10 – 12 tahun		
Putri : Lari 600 M		
No	Waktu	Kategori
1	< 2,31''	Nilai Istimewa
2	2,32 – 2,54''	Nilai Sangat Baik
3	2,55 – 3,28''	Nilai Baik
4	3,29 – 4,22''	Nilai Sedang
5	4,23 – 5,16''	Nilai Kurang
6	>5,17''	Nilai Sangat Kurang

Pelaksanakan tes lari jarak 600m yaitu siswa berdiri dibelakang garis start setelah aba-aba "Ya" siswa lari menempuk jarak 600m secepat mungkin. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh lari jarak sejauh 600m. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel Cooper test seperti tabel di atas.

Pada setiap siklus diupayakan mulai dari awal kegiatan kita ciptakan suasana yang menarik, kita hilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah, memberikan kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan beraktivitas permainan kecil permainan tradisional Berebut Tempat mereka beraktifitas sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti anak merasa gembira dalam permainan tersebut, setelah mereka melakukan pemanasan peneliti mengumpulkan siswa sambil duduk dan istirahat dalam bentuk barisan tiga berbanjar, lalu peneliti memberikan penjelasan, informasi tentang kegiatan Inti dengan pendekatan bermain.

Selanjutnya setelah mereka memahami , mengerti, tentang tata cara dan peraturan bermainnya, sekalipun mereka bersendagurau yang penting mereka merasa senang dalam beraktifitas. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan aktivitas jasmani selama jam pelajaran berlangsung. Unsur pembelajaran yang di dapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati medan lapangan bermain dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Unsur Afektif : melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, bekerjasama, bersosialisasi. 3) Unsur Psikomotorik. dengan melakukan kegiatan aktivitas jasmani sambil berman ini anak

akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agility, speed, coordination, accuracy.

D. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Hasil keterampilan permainan pindah kun dan tangkap penjahat dengan menganalisis nilai rata-rata tes pindah kun dan tangkap penjahat. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
- 2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan pindah kun dan tangkap penjahat : dengan menganalisis rangkaian gerakan pindah kun dan tangkap penjahat kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Sedangkan dalam penelitian ini melalui angka-angka yang diperoleh saat unjuk kerja pindah kun dan tangkap penjahat , Menurut Iskandar (2012 : 131) yang menyatakan bahwa, “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.”

E. Rencana dan Jadwal Penelitian

Persiapan sebelum Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan dan dibuat berbagai input instrument yang akan dikenakan untuk memberikan perlakuan dalam PTK, yaitu :

1) Rencana dan Jadwal pelaksanaan pembelajaran

Dengan kompetensi dasar mempraktekkan gerakan pindah kun dan tangkap penjajahat dengan menggunakan peraturan-peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, semangat dan percaya diri. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan direncanakan dari bulan Oktober 2022 sampai selesai.

Tabel 4.1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian.

No	Rincian Kegiatan	Oktober	November	Desember
1	Persiapan			
	a. Observasi	<input type="checkbox"/>		
	b. Identifikasi masalah	<input type="checkbox"/>		
	c. Penentuan tindakan	<input type="checkbox"/>		
	d. Pengajuan judul	<input type="checkbox"/>		
	e. Penyusunan proposal	<input type="checkbox"/>		
	f. Pengajuan izin penelitian		<input type="checkbox"/>	
2	Pelaksanaa			
	a. Seminar proposal	<input type="checkbox"/>		
	b. Pengumpulan data penelitian		<input type="checkbox"/>	
3	Penyusunan laporan			
	a. Penulisan laporan			<input type="checkbox"/>
	b. Ujian PTK			<input type="checkbox"/>

Tabel 5.1 Tehnik dan Alat Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Peningkatan kebugaran jasmani	Siswa	Tes praktek	Tes ketrampilan Kebugaran Jasmani
2	Kemampuan melakukan rangkaian gerakan kebugaran jasmani	Siswa	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

Tabel 1.1. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus I	Siklus 2	
Hasil lari 600 Meter	40%	60%	80%	Lari dicatat dengan stopwatch

- 2) Perangkat pembelajaran yang berupa lembar observasi lembar evaluasi.