

## Lampiran 11

### CATATAN LAPANGAN

Tes Awal

Lokasi : Stadion Atletik Velodrome Rawamangun – Jakarta Timur

Tanggal : Kamis, 06 November 2014

Pukul : 09.00 – 10.00 WIB

Deskripsi :

Pada pukul 08.45 pagi peneliti, kolaborator beserta 17 orang anggotanya berkumpul di depan stadion atletik velodrome rawamangun. Peneliti dan kolaborator mengondisikan track atletik yang nantinya akan di gunakan untuk melakukan tes awal, sementara itu sebagian peserta ada yang masih ganti pakaian training.

Pada pukul 09.00 seluruh sampel dan kolaborator memasuki lapangan, kolaboratormenyiapkan peserta agar berbaris, untuk mengawali kegiatan peserta diajak untuk berdoa. Kemudian peserta diserahkan kepada peneliti. Selanjutnya peneliti memberikan sedikit penjelasan tentang pelaksanaan tes awal ini.

Selanjutnya peneliti memimpin peregangan statis dan peregangan dinamis. Setelah itu seluruh peserta siap untuk melakukan start.

Tanggapan Pengamat :

Hasil tes awal menunjukkan hasil kebugaran jasmani anggota KSR yang menjadi sampel, 3 orang sampel menunjukkan nilai tingkat kebugaran yang baik, sedang 14 orang lainnya menunjukkan nilai tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

## CATATAN LAPANGAN

Siklus I

Lokasi : Halaman Parkir Gedung Sertifikasi Guru Kampus A

Universitas Negeri Jakarta

Tanggal : Selasa, 4 November 2014

Pukul : 16.30 – 17.30 WIB

Deskripsi :

Pada pukul 16.00 sore, peneliti menyiapkan lokasi permainan sirkuit sambil menunggu para peserta. Pada siklus ini permainan sirkuit menggunakan 4 permainan yaitu, permainan kuda dan pengendara, *skip fren*, pemburu katak, dan mendorong kereta.

Pada pukul 16.30 sore peserta berkumpul, kemudian peneliti memberikan penjelasan tentang permainan sirkuit, seperti nama permainan dan peraturan permainan. Karena ini suatu permainan yang baru jadi banyak peserta yang bertanya, kemudian peneliti menjelaskan kembali alur permainannya, setelah tidak ada lagi pertanyaan peserta sudah dianggap paham.

Pada pos 1 yaitu permainan kuda dan pengendara mata peserta ditutup dan masing-masing menggendong pengendara yang sudah disiapkan

sebelumnya. Peserta akan diajak jalan oleh pengendara menyusuri jalur berkelok sepanjang 15 meter yang sudah disiapkan.

Pos 2 yaitu permainan skip fren peserta diminta untuk berbaris dengan posisi setengan jongkok dan peserta bergantian berlari sambil melompati peserta lain yang sedang jongkok.

Pos 3 yaitu permainan pemburu katak pada pos ini tiap peserta diarea berbentuk kotak persegi berukuran 2x2 meter dengan 1 ember yang disimpan di luar area kotak. Kemudian peserta akan mengambil batu kerikil yang sudah disebar di dalam area kotak dengan menggunakan jepitan dua jari yang akan dikumpulkan sebanyak-banyaknya di dalam ember.

Pos 4 yaitu mendorong kereta pada pos ini peserta akan diminta menjadi kereta dorong dengan posisi berjalan dengan kedua tangan dan kakinya dipegang orang lain. Tiap peserta diberikan gelas plastik yang dikalungkan di leher. Kemudian tiap peserta akan mengambil batu kerikil yang sudah ditebar di area pos 4 yang kemudian akan dikumpulkan sebanyak-banyaknya pada sebuah ember masing-masing satu.

Saat berlangsungnya permainan seluruh peserta terlihat senang dengan semua permainannya. Satu siklus permainan membutuhkan waktu 3x8 menit. Setelah selesai peserta diarahkan untuk istirahat. Setelah 5 menit istirahat peneliti meminta peserta untuk kembali berkumpul dan berbaris dan

kemudian peneliti menjelaskan maksud dari permainan-permainan tersebut.

Untuk mengakhir kegiatan peserta diajak untuk berdoa kembali.

Tanggapan Pengamat :

Hasil siklus I menunjukkan hasil kebugaran jasmani anggota KSR yang menjadi sampel, 3 orang sampel menunjukkan nilai tingkat kebugaran yang baik, sedang 14 orang lainnya menunjukkan nilai tngkat kebugaran jasmani yang kurang

## CATATAN LAPANGAN

Siklus II

Lokasi : Halaman Parkir Gedung Sertifikasi Guru Kampus A

Universitas Negeri Jakarta

Tanggal : Kamis, 2 Oktober 2014

Pukul : 16.30 – 17.30 WIB

Deskripsi :

Pada pukul 16.00 sore, peneliti menyiapkan lokasi permainan sirkuit sambil menunggu para peserta. Pada siklus ini permainan sirkuit menggunakan 4 permainan yaitu, permainan kuda dan pengendara, *skip fren*, pemburu katak, dan mendorong kereta.

Pada pukul 16.30 sore peserta kumpul, kemudian peneliti memberikan penjelasan tentang permainan sirkuit, seperti nama permainan dan peraturan permainan. Karena ini suatu permainan yang baru jadi banyak peserta yang bertanya, kemudian peneliti menjelaskan kembali alur permainannya, setelah tidak ada lagi pertanyaan peserta sudah dianggap paham.

Pada pos 1 yaitu permainan kuda dan pengendara mata peserta ditutup dan masing-masing menggendong pengendara yang sudah disiapkan

sebelumnya. Peserta akan diajak jalan oleh pengendara menyusuri jalur berkelok sepanjang 15 meter yang sudah disiapkan.

Pos 2 yaitu permainan skip fren peserta diminta untuk berbaris dengan posisi setengan jongkok dan peserta bergantian berlari sambil melompati peserta lain yang sedang jongkok.

Pos 3 yaitu permainan pemburu katak pada pos ini tiap peserta diarea berbentuk kotak persegi berukuran 2x2 meter dengan 1 ember yang disimpan di luar area kotak. Kemudian peserta akan mengambil batu kerikil yang sudah disebar di dalam area kotak dengan menggunakan jepitan dua jari yang akan dikumpulkan sebanyak-banyaknya di dalam ember.

Pos 4 yaitu mendorong kereta pada pos ini peserta akan diminta menjadi kereta dorong dengan posisi berjalan dengan kedua tangan dan kakinya dipegang orang lain. Tiap peserta diberikan gelas plastik yang dikalungkan di leher. Kemudian tiap peserta akan mengambil batu kerikil yang sudah ditebar di area pos 4 yang kemudian akan dikumpulkan sebanyak-banyaknya pada sebuah ember masing-masing satu.

Saat berlangsungnya permainan seluruh peserta terlihat senang dengan semua permainannya. Satu siklus permainan membutuhkan waktu 3x8 menit. Setelah selesai peserta diarahkan untuk istirahat. Setelah 5 menit istirahat peneliti meminta peserta untuk kembali berkumpul dan berbaris dan

kemudian peneliti menjelaskan maksud dari permainan-permainan tersebut.

Untuk mengakhir kegiatan peserta diajak untuk berdoa kembali.

Tanggapan Pengamat :

Hasil siklus I menunjukkan hasil kebugaran jasmani anggota KSR yang menjadi sampel, 3 orang sampel menunjukkan nilai tingkat kebugaran yang baik, sedang 14 orang lainnya menunjukkan nilai tngkat kebugaran jasmani yang kurang