

### Lampiran 3. Catatan Lapangan Kolabolator

#### Catatan Lapangan 1

Hari/Tanggal : Senin/ 7 November 2016

Waktu : 15.00-19.00

Pertemuan : 1

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin tanggal 7 November 2016, dengan kegiatan berlatih keseimbangan pertama. (CL1B1) Berlatih keseimbangan dimulai pukul 15.00-19.00 wib. (CL1B2) Sebelum mulai latihan seperti biasanya siswa melakukan *strecthing* untuk melenturkan otot-otot agar terhindar dari cedera. (CL1B3) Setelah melakukan peregangan siswa berlatih keseimbangan dengan tiga cara, yaitu dengan berdiri satu kaki (*stroock stand*), membungkuk dan kaki mengarah kebelakang (*Airplane balance*), dan dari sikap duduk (*Sitting Balance*). **(CL1B4)**

Berlatih keseimbangan dilakukan berbeda-beda pada setiap siswa karena siswa tidak datang secara bersamaan jadi setiap siswa melakukan latihan 30 menit per latihan. (CLB5) Pada tahap pertama berupa pengenalan berlatih keseimbangan sehingga masih beberapa yang sudah dapat melakukan dengan baik. 9CLB6) Peneliti mencontohkan gerakan apa yang harus dilakukan oleh siswa lalu siswa mencoba melakukan dengan dibantu oleh peneliti dan pelatih. **(CL1B7)**

Dari hasil observasi pada pertemuan pertama ada 2 siswa yang sudah dapat melakukan dengan baik semua latihan yaitu ivana dan steven. **(CL1B8)** Untuk yang belum maksimal dalam melakukan dirangkum hasil observasi bagian yang belum dapat dilakukan oleh siswa diantaranya adalah: Syelfa masih belum dapat membungkukkan badan sampai 90 derajat dan kaki kanan dan kiri belum dapat diangkat secara lurus, dhito melakukan gerakan *airplane balance* hanya 12 detik dan melakukan *sitting balance* hanya 10 detik, Alski belum dapat mengangkat kaki kanan kiri lurus keatas, khoiriyah belum dapat terangkat lurus ke atas dan hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 13 detik, Aldi belum dapat membungkuk lurus 90 derajat, masih melakukan *airplane balance* selama 11 detik dan hanya mampu melakukan *sitting balance* selama 10 detik, benvenuta tidak mampu melakukan *airplane balance* selama 15 detik dan *sitting balance* selama 11 detik, Kosa belum dapat membungkuk lurus, kaki kanan dan kiri tidak dapat terangkat lurus dan hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 11 detik, Ridho badan masih kurang lurus pada saat membungkuk, dan hanya dapat melakukan *airplane balance* selama 9 detik, pada saat *sitting balance* juga hanya mampu melakukan 8 detik dan kaki tidak dapat terangkat lurus. **(CL1B9)**

## Catatan Lapangan 2

Hari/Tanggal : Selasa/ 8 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 2

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Selasa tanggal 8 November 2016, dengan kegiatan berlatih keseimbangan sama dengan latihan hari pertama.(CL2B1) Berlatih keseimbangan dimulai pukul 15.00-19.00 wib. Sebelum mulai berlatih keseimbangan seperti biasanya siswa melakukan *stretching* untuk melenturkan otot-otot agar terhindar dari cedera. (CL2B2) Setelah melakukan peregangan siswa berlatih keseimbangan dengan tiga cara, yaitu dengan berdiri satu kaki (*strock stand*), membungkuk dan kaki mengarah kebelakang (*Airplane balance*), dan dari sikap duduk (*Sitting Balance*). Untuk selanjutnya kedua siswa dapat melakukan sendiri tanpa harus dicontohkan kembali oleh peneliti.(CL2B3)

Hasil observasi pada hari kedua Syeira, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah sudah dapat berlatih keseimbangan dengan baik. (CL2B4) Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah dhito belum dapat melakukan *sitting balance* selama 20 detik hanya dapat melaksanakan 17 detik, Aldi belum dapat membungkuk secara lurus dan belum dapat melakukan *airplane balance* selama 18 detik, kaki kanan pada saat *sitting balance* belum terangkat lurus dan hanya mampu melakukan selama 17 detik, Benvenuta hanya dapat melakukan *sitting balance* hanya

mampu 16 detik, Kosa masih belum dapat membungkuk lurus 90 pada latihan *air balance* dan pada saat *sitting balance* kaki kanan dan kiri belum dapat terangkat lurus dan hanya dapat melakukan selama 15 detik, Ridho belum dapat membungkuk lurus dan hanya dapat melakukan airplane balance selama 20 detik, pada saat melakukan *sitting balance* juga belum dapat mengangkat kaki kanan dan kiri terangkat lurus serta hanya dapat melakukannya selama 14 detik.(CL2B5)

### Catatan Lapangan 3

Hari/Tanggal : Kamis / 10 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 3

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Kamis 10 November 2016, kegiatan pertama sebelum berlatih keseimbangan sama dengan kegiatan sebelumnya yaitu pemanasan dan peregangan, setelah itu berlatih keseimbangan seperti hari kedua, akan tetapi dihari ketiga ini dilakukan selama 25 detik. (CL3B1)

Hasil observasi pada hari ketiga Syeira, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah sudah dapat berlatih keseimbangan dengan baik.(CL3B2) Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah Ridho belum dapat melakukan *airplane balance* selama 25 detik, kaki kanan dan kiri pada saat *sitting balance* juga masih belum lurus serta hanya dapat melakukan selama 18 detik, Dhito masih melakukan *sitting balance* selama 20 detik, Aldi belum dapat melakukan *airplane balance* selama 25 detik, hanya dapat melakukan *sitting balance* selama 25 detik, Benvenuta hanya mampu melakukan *sitting balance* selama 20 detik, Kosa belum dapat mengangkat lurus kaki kanan dan kirinya lurus keatas dan hanya dapat melakukan selama 19 detik. (CLB3)

#### Catatan Lapangan 4

Hari/Tanggal : Jumat / 11 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 4

Pertemuan keempat dilakukan pada hari Jumat 11 November 2016, kegiatan pertama sebelum berlatih keseimbangan sama dengan kegiatan sebelumnya yaitu pemanasan dan peregangan, setelah itu berlatih keseimbangan seperti latihan hari ketiga, akan tetapi dihari keempat ini dilakukan selama 30 detik. (CL4B1)

Hasil observasi pada hari keempat Syelfa, Alsky, Ivana, Steven, Khoiriyah dan Benvenuta sudah dapat berlatih keseimbangan dengan baik.(CL4B2) Sedangkan yang masih belum dapat melakukan dengan baik diantaranya adalah Ridho kurang mampu melakukan *airplane balance* selama 30 detik dan *sitting balance* hanya dilakukan selama 25 detik, Dhito belum mampu melakukan *sitting balance* selama 30 detik, Aldi hanya melakukan *sitting balance* selama 25 detik, Kosa melakukan *sitting balance* selama 23 detik.(CL4B3)

## Catatan Lapangan 5

Hari/Tanggal : Minggu / 13 November 2016

Waktu : 15.00-19.00

Pertemuan : 5

Pertemuan ke 5 dilakukan untuk tes menembak *air rifle* 10 meter, peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter. Sebelum tes menembak *air rifle* 10 meter siswa melakukan peregangan dan juga percobaan 10 butir setelah itu mereka tes menembak *air rifle* 10 meter 40 peluru. (CL5B1) Peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter pada siklus I untuk melihat apakah sudah ada peningkatan skor dari sebelumnya. (CL5B2) Dari pengambilan skor pertama ini diperoleh total skor anak sebagai berikut: (CL5B3)

No	Nama Anak	Skor
1	Aldi	337
2	Alski	369
3	Benvenuta	343
4	Dhito	368
5	Ivana	383
6	Khoiriyah	366
7	Kosa	355
8	Ridho	354
9	Steven	378
10	Syelfa	371

## Catatan Lapangan 6

Hari/Tanggal :Senin / 21 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 6

Pertemuan pertama siklus II dilaksanakan hari Senin, 21 November 2016. (CL6B1) Kegiatan dimulai pukul 15.00 sampai dengan pukul 19.00, kegiatan untuk siklus II adalah mengulangi berlatih keseimbangan pada siklus I yaitu *airplane balance* dan *sitting balance* akan tetapi waktu ditambah menjadi 35 detik, ditambah 2 latihan menggunakan alat yaitu *balance board exercises* dan juga dengan papan keseimbangan.(CL6B2)

Siswa diminta untuk melakukan secara bertahap berlatih keseimbangan *airplane balance*, *sitting balance* selama 35 menit lalu dilanjutkan dengan *balance board exercises* dan berdiri di papan titian selama 15 detik. (CL6B3) Untuk diatas papan titian siswa diminta berdiri di papan titian yang di bawahnya ada 2 batu bata dan berlanjut menjadi 3 batu bata bergantian kaki kanan dan kiri.(CL7B4)

Dari tahap pertama ini dianalisis dari hasil instrumen observasi, Ridho belum mampu berdiri di *balance board* selama 15 detik, Steven hanya mampu berdiri di *balance board* selama 12 detik, Syelfa berdiri di *balance board* 10 detik, Ivana berdiri pada *balance board* selama 9 detik, Kosa berdiri di *balance board* selama 10 detik, Khoiriyah berdiri di *balance board* selama 9 detik. Sedangkan Dhito, Benvenuta dan Alski dapat melakukan dengan



baik semua latihan pertama di Siklus II. Pada tahap berlatih keseimbangan pertama ini masih ada kesulitan pada latihan *Balance Board Exercises*, sedangkan untuk lainnya sudah mampu melakukan dengan baik.(CL6B5)

## Catatan Lapangan 7

Hari/Tanggal :Rabu / 23 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 7

Pada pertemuan kedua siklus II ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2016, dilaksanakan pukul 15.00-19.00.(CL7B1) Pada tahap ini siswa melakukan latihan yang sama seperti latihan pertama siklus II akan tetapi untuk *airplane balance* dan *sitting balance* waktu ditambah menjadi 40 detik, sedangkan *balance board exercises* ditambah waktunya menjadi 20 detik dan keseimbangan dipapan titian ditambah menjadi 20 detik.(CL7B2) Siswa sudah mulai dapat melakukan dengan baik hanya beberapa yang masih kesulitan pada *balance board exercise* seperti Steven hanya mampu melakukan 16 detik, Ridho melakukan selama 13 detik, Aldi melakukan selama 18 detik, Khoiriyah melakukan selama 15 detik, Ivana melakukan selama 18 detik, Syellfa melakukan selama 20 detik, pada latihan lainnya semua sudah melakukan dengan baik.(CL7B3) Sedangkan Kosa, Alski, Dhito, dan Benvenuta melakukan semua latihan dengan baik.(CL7B4) Latihan kedua pada siklus II ini dilakukan dengan lebih mudah oleh siswa karena siswa sudah mulai terbiasa untuk melakukan latihan keseimbangan sehingga peneliti lebih mudah dalam mengarahkan dan juga melakukan latihan.(CL7B5)

## Catatan Lapangan 8

Hari/Tanggal :Jumat / 25 November 2016  
Waktu : 15.00-19.00  
Pertemuan : 8

Pada pertemuan ketiga siklus II ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2016, dilaksanakan pukul 15.00-19.00.(CL8B1) Pada latihan ini siswa melakukan latihan yang sama seperti latihan pertama siklus II akan tetapi untuk *airplane balance* dan *sitting balance* waktu ditambah menjadi 45 detik, sedangkan *balance board exercises* ditambah waktu latihan menjadi 25 detik dan keseimbangan dipapan titian ditambah menjadi 25 detik.(CL8B2) Masih seperti tahapan sebelumnya siswa masih kesulitan pada latihan *balance board exercises*, mereka dapat melakukan tapi kurang dari waktu yang ditentukan. Akan tetapi pada tahap berlatih keseimbangan lainnya sudah dapat melakukan dengan baik.(CL8B3)

## Catatan Lapangan 9

Hari/Tanggal            27 November 2016:

Waktu                    : 15.00-19.00

Pertemuan              : 9

Pertemuan ke 4 dilakukan untuk tes menembak *air rifle* 10 meter ke dua, peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter. Sebelum tes menembak *air rifle* 10 meter siswa melakukan peregangan dan juga percobaan 10 butir setelah itu mereka tes menembak *air rifle* 10 meter 40 peluru.(CL9B1) Peneliti mengambil hasil skor menembak *air rifle* 10 meter pada siklus II untuk melihat apakah sudah ada peningkatan skor dari sebelumnya.(CL9B2) Hasil skor menembak pada siklus II adalah:(CL9B3)

No	Nama Anak	Skor
1	Aldi	368
2	Alski	381
3	Benvenuta	369
4	Dhito	391
5	Ivana	389
6	Khoiriyah	374
7	Kosa	369
8	Ridho	376
9	Steven	388
10	Syelfa	385