

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan. Tujuan operasional tersebut apakah dengan permainan kelompok dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan?

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian ini di laksanakan di lapangan SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan.

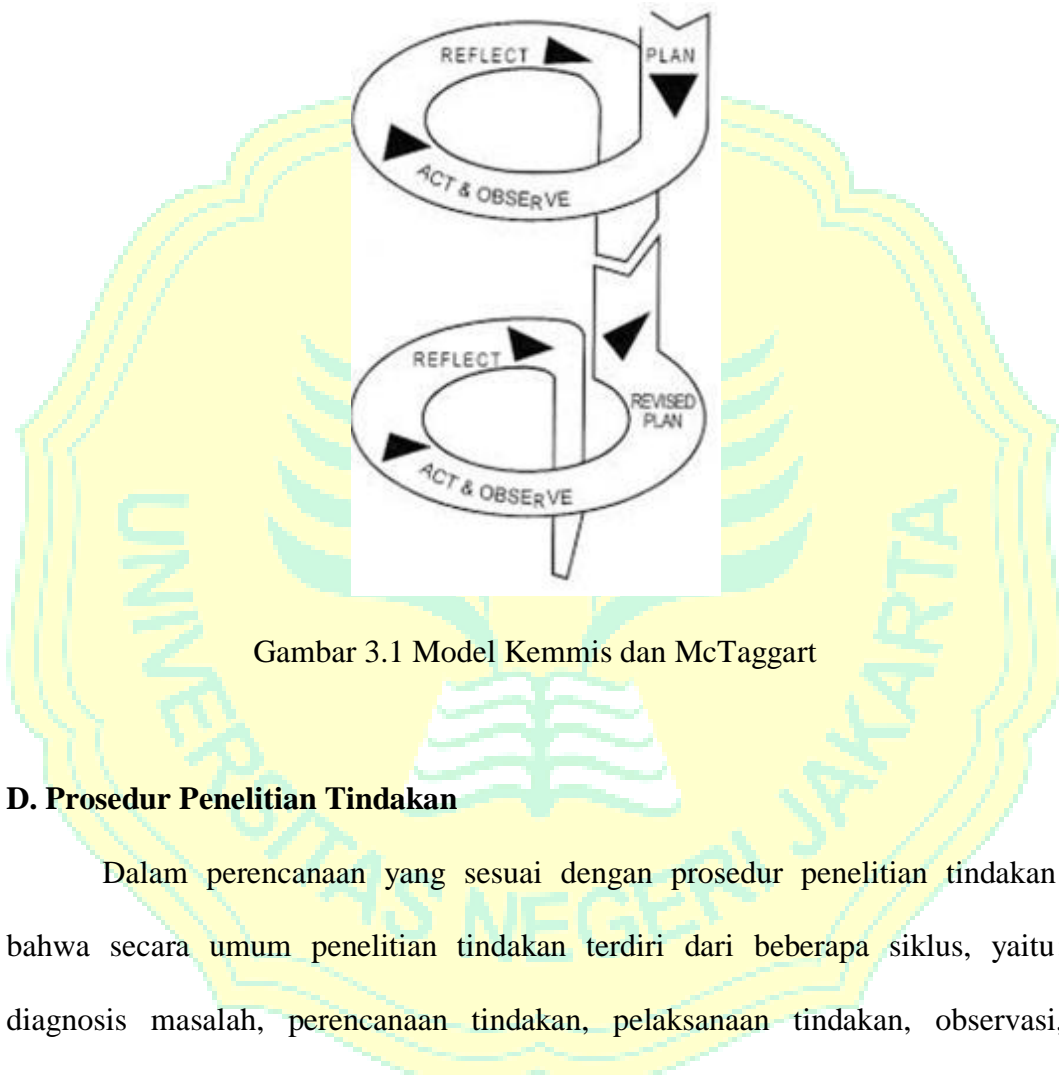
2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan mulai dari 14 Juni sampai dengan 17 Juli 2019. Subjek penelitian ini adalah siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*Action Research*) yang menggunakan metode permainan kelompok yang dikaji kedalam tindakan dengan beberapa siklus. Metode penelitian yang akan diterapkan pada penelitian ini dengan desain Kemmis dan McTaggart. Hambatan dan keberhasilan dari siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi kemudian direfleksi untuk merancang kembali tindakan pada siklus kedua. Umumnya tindakan pada siklus kedua

merupakan tindakan perbaikan dari siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan jika tindakan pada siklus kedua adalah tindakan yang sama dari tindakan siklus pertama. Pengulangan tindakan pada siklus pertama guna meyakinkan peneliti bahwa tindakan yang diberikan belum atau sudah berhasil.



Gambar 3.1 Model Kemmis dan McTaggart

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan, bahwa secara umum penelitian tindakan terdiri dari beberapa siklus, yaitu: diagnosis masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, analisis data, evaluasi dan terakhir refleksi. Pada masing-masing tahapan penelitian dapat dipaparkan sebagai berikut:

1) Diagnosis Masalah

Diagnosis masalah dilakukan pada awal penelitian, yaitu pada saat peneliti melaksanakan kegiatan sehari-hari. Peneliti mengambil komponen kebugaran jasmani yang belum optimal sehingga masih memungkinkan untuk diperbaiki lagi. Dalam permasalahan ini peneliti melihat akan pentingnya upaya peningkatan kebugaran jasmani untuk tingkatan usia remaja Sekolah Menengah Kejuruan, sehingga peneliti melakukan peningkatan kebugaran jasmani tersebut melalui permainan kelompok.

2) Perancangan Tindakan

Perancangan tindakan dimulai saat peneliti menemukan suatu masalah yang kemudian merumuskan cara pemecahan masalahnya melalui tindakan. Setelah peneliti menetapkan tindakan yang akan dilakukan, peneliti membuat perancangan tindakan dan menyusun hal-hal yang diperlukan selama tindakan berlangsung. Dalam perancangan tersebut disusun:

a) Skenario Tindakan

- Peneliti dan kolabolator melihat kondisi atau keadaan awal pada saat kegiatan olahraga dan melakukan pengambilan tes kebugaran untuk mendapatkan data penelitian.
- Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil kondisi awal dari pengamatan pengambilan tes kebugaran.
- Peneliti dan kolabolator menyiapkan materi-materi yang akan diberikan kepada siswa melalui penerapan permainan kelompok.

- Peneliti menyusun pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

b) Instrumen Pengumpulan Data Penelitian

a. Membuat Rencana Kegiatan Setiap Pertemuan

- Pemanasan, kegiatan pemanasan ini dilakukan dengan pemanasan statis dengan menggerakkan anggota tubuh dan bertujuan supaya kondisi tubuh siswa tidak kaku atau mengalami cedera saat melakukan aktivitas yang ingin di terapkan.
- Melakukan berbagai macam jenis permainan, siswa terlibat dalam aktivitas permainan setelah kegiatan pemanasan selesai dan terdapat 3 permainan yang di terapkan dalam satu harinya.
- Pendinginan dan evaluasi permainan, kegiatan ini dilakukan setelah melakukan permainan dengan pelepasan otot tubuh dan peregangan. dilanjutkan dengan evaluasi berupa tanya jawab ke siswa mengenai permainan yang diterapkan sebelumnya.

c) Perangkat Tindakan

- Menyiapkan lembar pedoman serta lembar observasi yang akan digunakan untuk melakukan pengamatan siswa yang akan diteliti.
- Menyiapkan kamera untuk mendokumentasikan kegiatan selama proses berlangsung.

d) Simulasi Tindakan

- a. Peneliti memberikan penjelasan tujuan kegiatan dan mengidentifikasi materi kegiatan kebugaran jasmani yang akan diberikan kepada siswa melalui penerapan permainan kelompok.
- b. Peneliti memerikan materi pelaksanaan dengan macam-macam bentuk permainan kelompok.

3) Pelaksanaan Tindakan dan Observasi

- a. Peneliti dan Kalobolator mengamati pelaksanaan proses kegiatan dengan penerapan permainan kelompok.
- b. Peneliti dan Kalobolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan kebugaran jasmani siswa.

4) Analisis Data

a. Siklus Penelitian Tindakan

Dari setiap langkah melakukan permainan kelompok, penerapan metode yang akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan siklus sebagai tindakan pelaksanaan berdasarkan teori-teori serta langkah pelaksanaan dan juga penerapan yang di susun dengan setiap siklus diantaranya :

1. Perencanaan Tindakan Siklus 1

Penetapan siklus dirancang sebagai penerapan permainan kelompok yang dibentuk untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Pada pertemuan pertama dilakukan sesuai rencana pembelajaran yang akan disampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus 2.

a. Perencanaan siklus 1

- 1) Melihat kondisi awal dengan tes kebugaran jasmani Indonesia
- 2) Mendiskusikan hasil tes pada tahap kondisi awal
- 3) Menyiapkan materi bentuk jenis-jenis permainan kelompok

b. Tindakan siklus 1

Melaksanakan desain permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang terdiri dari 9 macam permainan kelompok.

Pengamatan dilakukan terhadap : hasil melakukan permainan kelompok, kemampuan melakukan rangkaian gerakan, dan aktivitas siswa selama pembelajaran permainan berlangsung.

c. Observasi dan analisis data siklus 1

- 1) Melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan ke satu.
- 2) Merefleksikan kekurangan pertemuan kesatu sebagai acuan pertemuan kedua.

d. Refleksi dan analisis data siklus 1

Mengevaluasi dan merefleksi hasil monitoring siklus 1 yang dilakukan berdasarkan dengan hasil :

- 1) Hasil rekaman observasi
- 2) Hasil diskusi dengan kolabolator

2. Perencanaan Tindakan Siklus 2

Menyempurnakan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi penerapan permainan kelompok pada siswa, pada siklus 2 bertujuan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang belum tercapai pada siklus 1.

e. Tindakan siklus 2

Melaksanakan penerapan permainan kelompok dengan lebih memperhatikan indikator yang belum dicapai atau yang belum sesuai.

f. Observasi siklus 2

Observasi yang dilakukan dengan menganalisis hasil rekaman, monitoring implementasi efek dan menemukan faktor pendukung dan penghambat selama kegiatan proses penelitian.

g. Refleksi siklus 2

Mengevaluasi dan merefleksi hasil monitoring siklus 2 yang dilakukan berdasarkan dengan hasil :

- 1) Hasil rekaman observasi
- 2) Hasil diskusi dengan kolabolator

Kegiatan siklus berikutnya mengikuti langkah-langkah pada penelitian tindakan yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Jika hasil yang diperoleh pada siklus yang kedua belum juga menunjukkan hasil yang diharapkan maka penelitian dilakukan lagi sampai penelitian tindakan selesai.

Analisis data dalam penelitian tindakan dapat dilakukan secara deskriptif kuantitatif maupun kualitatif tergantung pada tujuan penelitian. Penelitian tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses kebugaran jasmani akan memperoleh data yang kualitatif tentang peningkatan kualitas prosesnya atau

pengurangan hambatan-hambatan yang dapat menyebabkan kualitas proses pembelajaran menjadi kurang maksimal.

Penyajian data dapat dilakukan secara deskriptif kuantitatif maupun kualitatif. Penyajian data menjadi lebih bermakna apabila peneliti memaparkan kejadian-kejadian yang berkaitan dengan pencapaian tujuan pelaksanaan tindakan. Laporan hasil analisis data menjadi lebih lengkap apabila dilakukan pengukuran tentang pencapaian hasil tersebut pada setiap siklus tindakan. Dengan demikian peningkatan atau perbaikan kinerja akan tergambar semakin jelas.

1) Evaluasi dan Refleksi

- a. Refleksi terhadap tindakan merupakan tahap untuk memproses data yang di dapat saat dilakukan pengamatan peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan hasil dan evaluasi dari kegiatan penerapan permainan kelompok yang di berikan. Peneliti melaksanakan siklus berikutnya sampai siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani.
- b. Evaluasi merupakan proses penemuan, penyediaan data dan informasi untuk menetapkan keputusan yang rasional dan objektif. Tujuan dinyatakan telah tercapai dan kegiatan dinyatakan efektif apabila telah memenuhi indikator kualitas yang telah ditentukan dengan menggunakan kriteria baku. Menurut pengertian tersebut, evaluasi dalam penelitian tindakan dapat berfungsi sebagai pengambil keputusan keberlanjutan dalam tindakan penelitian. Keputusan diambil berdasarkan pertimbangan yang membandingkan antara hasil yang diobservasi, dengan hasil yang diharapkan atau kriteria-kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kriteria keberhasilan tindakan pelaksanaan tindakan pada model *Kemmis* dan *Taggart* yaitu dimana pada pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi dan kemudian direfleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan yang ada pada siklus pertama. Pengulangan tindakan dilakukan untuk meyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil, maka dilanjutkan dengan tindakan siklus kedua. Kriteria keberhasilan tindakan:

1. Subjek penelitian mampu mengendalikan diri dari sifat negatif
2. Subjek penelitian mampu memotivasi dirinya sendiri
3. Subjek penelitian mampu berempati terhadap orang lain
4. Subjek penelitian mampu bersosialisasi dengan baik
5. Subjek penelitian mampu mengatasi masalah atau tantangan selama penelitian berlangsung
6. Adanya hubungan timbal balik antara subjek penelitian dengan peneliti
7. Adanya interaksi yang baik terhadap subjek penelitian dengan peneliti

F. Sumber Data

Sumber data yang dipakai dalam penelitian ini adalah data-data yang dapat menggambarkan peningkatan kebugaran jasmani. Adapun dalam data penelitian terdiri dari dua jenis yaitu penelitian yang bersifat kuantitatif dan kualitatif.

Data kuantitatif yang terdapat dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif untuk kemampuan peningkatan kebugaran jasmani, yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir. Sedangkan data yang bersifat kualitatif yaitu data yang mendeskripsikan proses pembelajaran yang diperoleh melalui observasi. Sumber data dalam penelitian tindakan ini adalah siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan.

G. Teknik Pengumpulan Data

- a. Melihat kondisi awal dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mendapatkan hasil data awal kebugaran jasmani siswa SMK Gita Kirtti 1, Jakarta Selatan.
- b. Melakukan *treatment* penerapan permainan kelompok dari bulan juni sampai juli 2019.
- c. Melakukan Siklus 1 melalui Tes Kebugaran Jasmani (TKJI), melihat kondisi pencapaian peningkatan apa sudah tercapai atau belum.
- d. Melakukan Siklus 2 apabila peningkatan belum tercapai dengan melakukan *treatment* penerapan permainan kelompok kembali dan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk melihat kondisi akhir adakah pengaruh permainan kelompok terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra SMK Gita Kirtti 1, Jakarta Selatan.

H. Jenis Instrumen Yang Digunakan

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), observasi, catatan lapangan.

1. Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif berupa penilaian yang menggambarkan pencapaian target kompetensi. Tes kebugaran jasmani mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmani siswa yang dilakukan pada kondisi awal dan tindakan siklus.

2. Observasi

Observasi dilakukan terhadap proses penerapan permainan kelompok yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang diperoleh siswa. Data terekam dalam catatan lapangan dan format-format pengamatan lainnya.

3. Catatan lapangan

Catatan lapangan berisikan deskripsi kejadian-kejadian selama proses kegiatan penelitian berlangsung.

I. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Loncat Tegak

a) Alat dan fasilitas

1) Papan bersekalasi senti meter, warna gelap, berukuran 30 X 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lain dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.

2) Serbuk kapur.

3) Alat penghapus.

b) Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil.

c) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan bersekala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

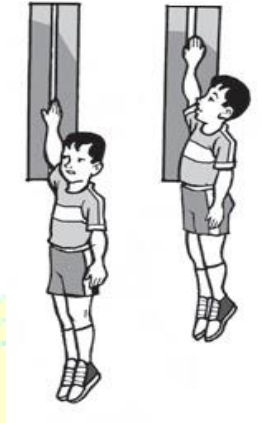
2) Gerakan

- a) Peserta mengambil sikap awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.

d) Pencatat Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat.

e) Gambar



2. Baring duduk 60 detik

a) Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch.
- 3) Alat tulis.
- 4) Alas/tikae/matras.

b) Petugas tes

- 1) Pengamat waktu.
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

c) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

a) Berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang seling di letakan di belakang kepala.

b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

Catatan :

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
- 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

d) Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

e) Gambar



3. Tes Gantung Siku Tekuk

a) Alat dan fasilitas

- 1) Palang tunggal yang dapat di turun naikan.
- 2) Stopwatch.
- 3) Formulir tes dan alat tulis.
- 4) Marker.

b) Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

c) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

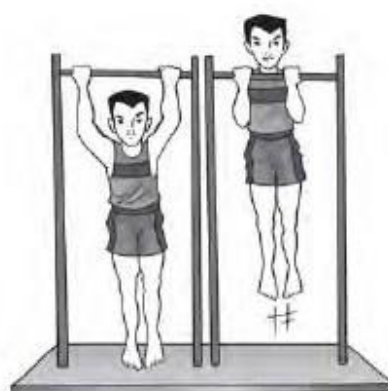
d) Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas. Dalam satuan detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dalam angka 0 (nol).

e) Gambar



4. Lari 60 Meter

a) Alat dan fasilitas : Lintasan lurus, datar, rata, dan tidak licin berjarak 60 meter, bendera start, pluit, stopwatch, marker, dan alat tulis.

b) Petugas tes yang terdiri dari petugas keberangkatan dan pengukur waktu yang merangkap pencatat hasil.

c) Pelaksanaan :

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menepuh jarak 60 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila :

1. Pelari mencuri start.
2. Pelari tidak melewati garis finish.
3. Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu.

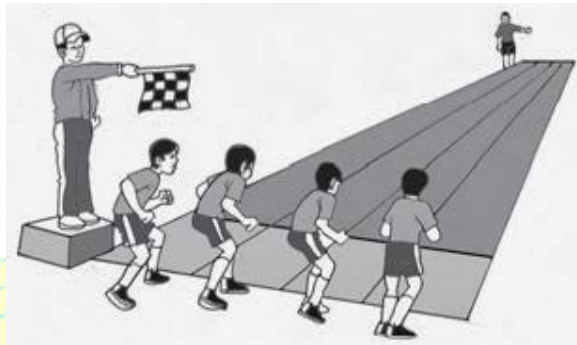
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

4. Pencatat hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik.

- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.

5. Gambar



5. Lari 1200 meter

a) Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 1200 meter.
- 2) Stopwatch.
- 3) Bendera start.
- 4) Pluit.
- 5) Alat tulis.

b) Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu.
- 3) Pencatat hasil.
- 4) Pembantu umum.

c) Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba peserta mengambil sikap start berdiri, sikap untuk untuk lari.
- b) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start.
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finis.

d) Pencatat hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Contoh penulisan: seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''.

e) Gambar



Pada akhirnya tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan, daya tahan, kekuatan, keterampilan dan kelincahan, di samping kemampuan fisik, lari juga

mampu meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, kebersamaan, disiplin diri dan lain seandainya.

Tabel 3.1 Formulir Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari Cepat 60 meter (<i>Speed</i>)			
2	Angkat Tubuh “ <i>Pull up</i> ” (<i>Strength</i>)			
3	Sit up 60 Detik (<i>Abdominal</i>)			
4	Lompat Tegak (<i>Power</i>)			
	Tinggi :			
	Loncatan I			
	Loncatan II			
	Loncatan III			
5	Lari Jauh 1200 Meter (<i>Endurance</i>)			
	Jumlah Nilai			
	Klasifikasi/Kategori			

J. Validasi Data

Validitas data yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul pada penelitian ini adalah dengan nilai dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 16-19 tahun. Adapun tabel nilai dan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, sebagai berikut :

A. Tabel Nilai

Tabel 3.2 Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 15 – 19 tahun PUTRA

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d - 7.2	19 keatas	41 keatas	73 keatas	sd - 3'14	5
4	7.3 - 8.3	14 – 18	30 – 40	60 - 72	3'15 - 4'25	4
3	8.4 - 9.6	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26 - 5'12	3
2	9.7 - 11.0	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13 - 6'33	2
1	11.1 – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34 – dst	1

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja, yang telah mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia di penggunaan norma seperti tertera pada table di bawah ini yang berlaku untuk putra.

Tabel 3.3 Penilaian Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Cukup
4	10 - 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

1. Hasil Kasar

Hasil kasar adalah prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat di nilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah di capai, karena satuan ukuran yang di pergunakan masing-masing butir tes yang sama yaitu :

- a. untuk butir lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- b. untuk butir tes baring duduk dan gantung sikuk tekuk mempergunakan satuan ukuran jumlah ulang gerak (kali)
- c. untuk butiran tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran “senti meter”

2. Nilai Tes

Nilai tes kebugaran jasmani peserta di peroleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tersebut menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir diubah menjadi nilai, maka langkah selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai, maka langkah selanjutnya adalah menggunakan ntabel nilai dan norma.

Pada instrument penilaian peneliti menghitung presentase keberhasilan latihan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Indikator Penilaian Maksimal}}{\sum \text{Indikator Penilaian}}$$

Presentase keberhasilan latihan :

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Siswa Berhasil}}{\sum \text{Seluruh Siswa}} \times 100$$

Nilai kriteria ketuntasan minimal = 70

Presentase ketuntasan keseluruhan = 85%

Teknik analisis data yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan yang mendukung kegiatan permainan, yaitu dengan jenis kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh langsung oleh observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborasi sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.

1. Indikator keberhasilan penelitian ditentukan: Meningkatnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan.
2. Penelitian ini dianggap berhasil apabila : Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan meningkat.

K. Teknik Analisa Data

Untuk analisis data penelitian ini menggunakan analisis data refleksi dalam setiap siklusnya berdasarkan hasil observasi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumentasi, dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pencapaian dengan indikator keberhasilan. Fokus pengamatan tentang kegiatan siswa selama proses penelitian.