

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 3 Cimanuk

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut :

- 1) Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan- perkembangan baru yang lebih baik.
- 2) Bersifat kolaboratif
- 3) Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan suatu program pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 4) Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Menurut John Elliot bahwa yang dimaksud dengan

penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi soasial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Seluruh prosesnya telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan professional..

Dalam pelaksanaanya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

B. Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 3 Cimanuk, berjumlah 40 orang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

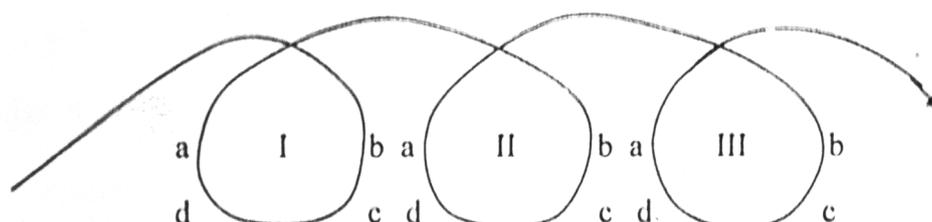
1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 3 Cimanuk

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dalam satu bulan .

D. Rancangan Penelitian



Keterangan:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi tiga siklus (I, II, dan III), setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi

E. Proses Pembelajaran Lompat Jauh

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dalam pembelajaran lompat jauh
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran lompat jauh
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya Lompat jauh.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
2. Melakukan latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat bantu yang bervariasi berupa skipping, naik turun bangku dengan kecepatan yang berubah-ubah dengan beban yang ringan
3. Mengamati poster.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh

alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisi, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan kekuatan dengan kecepatan yang lebih bervariasi dan intensitas yang lebih tinggi.

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan RPP untuk perbaikan pembelajaran lompat jauh
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran lompat jauh
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya lompat jauh.

Tindakan :

1. Melakukan latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat bantu yang bervariasi berupa skipping atau naik turun bangku dengan kecepatan yang berubah-ubah dengan beban yang lebih sedang
2. Melakukan lompat jauh setelah latihan kekuatan
3. Memberi petunjuk dan evaluasi agar diperhatikan & dilaksanakan siswa

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi sangat berpengaruh, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana penulis berencana memberikan arahan dan evaluasi sebab-sebab kenapa masih banyak siswa yang kurang dalam melakukan rugas gerak.

Siklus III

Rencana :

1. Menyiapkan RPP untuk perbaikan lompat jauh
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran lompat jauh

3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya lompat jauh.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus ketiga.
2. Melakukan latihan kekuatan otot tungkai dengan menggunakan alat bantu yang bervariasi berupa skipping, naik turun bangku dengan kecepatan yang berubah-ubah dengan beban yang lebih tinggi atau berat

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

Hasil observasi siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga telah mencapai KKM diata 65% maka untuk pelaksanaan pembelajaran pada siklus berikutnya dihentikan.

F. Teknik Pengumpulan data

Pada penelitian tindakan kelas yang paling sesuai adalah dengan observasi. Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena-fenomena sosial atau gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatn langsung (Kartini Kartono, 1983 : 142). Metode ini penulis gunakan untuk mengungkapkan data

tentang kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani Atletik nomor lompat jauh.

Sedangkan alau ukur (instrumen) yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya, yaitu berupa lembar observasi yang terdiri dari indikator-indikator penilaian gerak melompat Bentuk indikator dalam lompat tinggi stradle adalah : 1) Awalan. 2) saat menolak, (3) Sikap di udara, (4) saat mendarat dan (5) sikap akhir. Instrumen untuk menganalisis keterangan mengenai lompat jauh diadaptasi dari *International Atletik Assosiation Federation (IAAF-2000)*.

Cara Penilaian pada proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini dengan melihat nilai dari tahap persiapan, awalan, sikap tolak, sikap di udara dan mendarat. Jika masing-masing prediktor pada setiap indikator nampak maka berapapun jumlahnya akan dihitung secara total. Jumlah skor (total) dibagi tiga untuk mencari nilai rata-rata setiap siswa. Pedoman asesmen berdasarkan petunjuk dari Eko Syanto dan Sunyono Modul A dan B Mata Pelajaran Penjaskes PLPG tahun 2011. Sedangkan untuk menyusun lembar observasi yang digunakan dalam menilai kemampuan siswa meompat yaitu menggunakan jenis observasi terstruktur. Jenis observasi terstruktur siswa hanya membubuhkan tanda (v) pada tempat yang disediakan sehingga gerakan yang ditampilkan oleh setiap siswa dapat dilihat secara langsung dan gerakan apa saja yang nampak si observer hanay memberi tanda tersebut pada observasi berikut ini.

G. Teknik Analisis Data

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakukan melompat pada setiap siklus, maka menggunakan rumus :

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

Rumusnya dari Eko Suyanto dan Sunyono

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = Jumlah frekuensi yang dilakukan

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes