

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 X SMA Muhammadiyah Gadingrejo dengan alasan bahwa siswa kelas X memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam senam lantai yakni Guling depan.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

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 sosial 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 profesional. Dalam pelaksanaannya 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

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah Gadingrejo yang berjumlah 20 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut mendapat nilai dibawah standar rata-rata untuk pelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai yakni guling depan.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah Gadingrejo pada siswa kelas X.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan.

D. Proses Pembelajaran Guling Depan

Tes Awal

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dalam pelajaran guling depan pada siswa kelas X
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran (matras).
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya Senam Lantai yakni guling depan.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan dan mengenalkan alat yang akan digunakan pada pembelajaran di tes awal.
2. Melakukan latihan guling depan secara bergantian.
3. Menyuruh siswa melakukan gerakan guling depan.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan serta dinilai menggunakan alat perekam yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tes awal dengan proses pembelajaran gerak dasar guling depan, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus pertama, yang mana penulis berencana memberikan latihan guling depan Pada siklus berikutnya

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dalam pelajaran guling depan pada siswa kelas X
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran (matras, bidang miring).
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya Senam Lantai yakni guling depan.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan dan mengenalkan alat yang akan digunakan pada pembelajaran di siklus pertama.

2. Melakukan latihan guling depan secara bergantian.
3. Menyuruh siswa melakukan gerakan guling depan menggunakan papan dan matras yang dibuat dengan tingkat kemiringan 30° .

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan serta dinilai menggunakan alat perekam yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan media bidang miring sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar guling depan, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan guling depan Pada siklus berikutnya

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dalam materi pembelajaran gerak dasar senam lantai yaitu guling depan
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran (matras, bidang miring).
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.

4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya senam lantai yakni guling depan

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk, tentang pelaksanaan pembelajaran
2. Melakukan latihan guling depan
3. Menyuruh siswa melakukan guling depan pada matras.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi, kemudian diberikan waktu pengulangan serta /dievaluasi menggunakan alat perekam yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan media bidang miring sangat berpengaruh
2. Karena hasil tindakan telah meningkat atau mencapai kriteria ketuntasan belajar sekita 65%5 maka tindakan berikutnya dihentikan

E. Teknik Pengumpulan data

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 mengungkap-kan data tentang kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani Senam Lantai yakni guling depan.

F. Analisis data

Setelah data terkumpul melalui tes dan pengukuran, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentase dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu (1) rerata mutlak, rerata kelas, dan (3) ketuntasan belajar.

Rumus yang digunakan Aqib, (2008) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes

Uji persyaratan tes ini diperoleh melalui pemberian tes guling depan dengan persyaratan instrument tes sebagai berikut:

Tabel 1. Instrumen Pengambilan Data Guling depan

Nama :

Kelas : L/P

No	Aspek	Prediktor	Skor			Total
1	Posisi Awal	<ul style="list-style-type: none"> - Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu. - Kedua kaki diluruskan, siku tangan 				

		ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.				
2	Pelaksanaan	- Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki dilipat rapat pada dada. - Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun				
3	Sikap akhir	- Kembali berusaha bangun				

Berdasarkan instrument pada table diatas jadi presentase keberhasilan adalah

$$\begin{aligned}
 P &= \frac{f}{N} \times 100 \% \\
 &= \frac{5}{20} \times 100 \% \\
 &= 0,25 \%
 \end{aligned}$$

G. Validnya Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Freire and Cuningham dalam Muhadjir (1997), mengatakan bahwa validnya penelitian tindakan kelas bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga ceriteria validitas penelitian tindakan kelas terletak pada aplikatifnya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi.

Didasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap upaya meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan guling depan menggunakan media bidang miring.