

## I. METODOLOGI PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Menurut Arikunto dkk (2007: 58)

Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Arikunto dkk (2007:58) menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata yaitu penelitian, tindakan dan kelas sebagai berikut :

1. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seseorang guru.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Masalah rendahnya hasil kemampuan tolak peluru siswa adalah masalah yang muncul dari

proses pembelajaran di

kelas dan kemudiannya dicari pemecahannya oleh peneliti dengan melibatkan guru

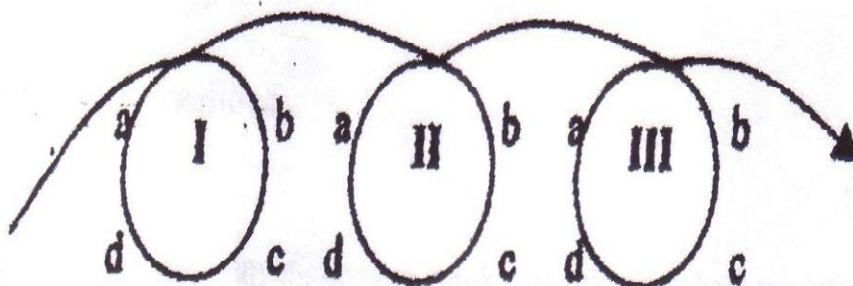
dalam merencanakan tindakan, mengamati selama proses penelitian dan penilaian.

Menurut Arikunto dkk (2007: 61) tujuan PTK adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menumbuhkan budaya akademik.

Tujuan PTK

ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran, sehingga dihasilkan hal-hal sebagai berikut :

1. Peningkatan atau perbaikan terhadap kinerja belajar siswa di sekolah.
2. Peningkatan atau perbaikan terhadap mutu proses pembelajaran di kelas.
3. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penggunaan media, alat bantu, dan sumber belajar lainnya.
4. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas prosedur dan alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur proses dan hasil belajar siswa.
5. Peningkatan atau perbaikan terhadap masalah pendidikan anak di sekolah.
6. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penerapan kurikulum dan pengembangan kompetensi siswa di sekolah.



Gambar 22 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas.  
(Adaptasi : Hopkins dalam Arikunto, 2007)

PTK terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada setiap siklus, yaitu (a) perencanaan tindakan (planning), (b) penerapan tindakan (action), (c) observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, (d) refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

## **B. Setting Penelitian**

### **1. Tempat penelitian**

Penelitian dilakukan di Lapangan SDN.2 Campang Raya

### **2. Pelaksanaan penelitian**

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (02 – 20 Januari 2011).

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN. 2 Campang Raya.

## **D. Rencana Tindakan**

### **• Siklus I**

#### **Rencana**

- a. Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

### **Tindakan**

- a. Menjelaskan modifikasi alat yang digunakan pada siklus pertama.
- b. Guru mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakukan, yaitu menolak dengan bola kasti berekor.
- c. Setiap siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru sebanyak 5 kali.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

### **Observasi**

Setelah tindakan dilakukan pengamatan,  
mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama.

### **Refleksi**

- a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
- b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

## • **Siklus II**

### **Rencana**

- a. Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

### **Tindakan**

- a. Menjelaskan modifikasi alat yang digunakan pada siklus kedua.
- b. Guru mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakukan, yaitu menolak dengan peluru kain.

- c. Setiap siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru sebanyak 5 kali.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

### **Observasi**

Setelah tindakan dilakukan pengamatan,  
mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus kedua.

### **Refleksi**

- a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
- b. Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga

## • **Siklus III**

### **Rencana**

- a. Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

### **Tindakan**

- a. Menjelaskan modifikasi alat yang digunakan pada siklus ketiga.
- b. Guru mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakukan, yaitu menolak dengan bola plastik pasir.
- c. Setiap siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan oleh guru sebanyak 5 kali.

- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

### **Observasi**

Setelah tindak dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus ketiga.

### **Refleksi**

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tiap siklusnya.

Alat ini berupa indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar tolak peluru, yaitu: 1) sikap persiapan; 2) sikap pelepasan peluru; 3) gerak akhir.

Instrumen untuk menganalisis keterampilan gerak dasar tolak peluru tersebut diadaptasi dari IAAF yang ditulis oleh Harald Muller (2000)

dimana penilaian dilakukan pada setiap indikator gerak dengan bobot nilai 1-3. Cara pengambilannya adalah dengan melakukan tes kualitas gerak dasar tolak peluru mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap akhir gerakan.

Tabel 1. Format Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru.

No	Indikator	Sub Indikator	Nilai		
			1	2	3
1	Persiapan	Posisi badan			
		Posisi tangan			
2	Pelaksanaan	Gerakan badan			
		Gerakan tangan			

3	Gerak Lanjut	Gerakan badan			
---	--------------	---------------	--	--	--

Adaptasi dari Harald Muller (2000)

Kisi-kisi penilaian :

## 1. Tahap persiapan

### 1.1. Posisi badan

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai butir ini perhatikan indikator berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan membelakangi arah tolakan</li> <li>• Mata terbuka</li> <li>• Badan rileks</li> </ul>
1.	Hanya satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 1.2. Posisi tangan

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai butir ini perhatikan indikator berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan</li> <li>• Sikut kanan diangkat setinggi bahu,</li> <li>• Sikut lengan kiri dibengkokkan berada di depan dada</li> </ul>
1.	Hanya satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

## 2. Tahap Pelaksanaan

### 2.1. Posisi badan

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai butir ini perhatikan indikator berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan masih berputar ke belakang siap untuk menolak</li> <li>• Luruskan lutut dengan tolakan yang kuat sambil memutar badan ke depan, ke arah tolakan</li> <li>• Geser kaki kanan dengan cepat ke belakang ke arah tolakan (tidak melompat)</li> </ul>
1.	Hanya satu deskriptor tampak
2.	Dua deskriptor tampak
3.	Tiga deskriptor tampak

### 2.2. Posisi tangan

Nilai	Penjelasan
	Untuk menilai butir ini perhatikan indikator berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari di telapak tangan sewaktu kaki kanan menggeser ke belakang</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikutlengankiridibengkokkanberada di depan dada</li> <li>• Lanjutkandengandoronganatautolakankuattangankankearahatasdengansu duttolakanlebihkurang 45°</li> </ul>
1.	Hanyasatudeskriptortampak
2.	Duadeskriptortampak
3.	Tigadeskriptortampak

### 3. Tahap Gerak Lanjut

#### 3.1. Posisi badan

Nilai	Penjelasan
	Untukmenilaibutiriniperhatikantigadeskriptorberikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelahpeluruterlepas, kaki kananmendarat di depanmengantikankedudukan kaki kiri</li> <li>• Kaki kiriterangkatuntukmenjagakeseimbanganbadan agar tidakjatuhkedepan</li> <li>• Badankembalirileks</li> </ul>
1.	Hanyasatudeskriptortampak
2.	Duadeskriptortampak
3.	Tigadeskriptortampak

## F. Teknik Analisis Data

Setelahtindakandilakukan,

makahasilpenilaiandianalisisgunamelihatprosentasekualitashasiltindakanpadasetiapsiklus

. Untukmenghitungprosentasekeberhasilansiswadigunakanrumus :

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

Keterangan :

P :Prosentasekeberhasilan

f :Jumlah yang melakukanbenar

n :Jumlahsiswa yang mengikutites

Sedangkan untuk melihat tingkat efektivitas tindakan dapat digunakan rumus:

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} \times 100\%$$



Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

$\bar{X}_n$  : Rerata nilai akhir siklus ketiga

$\bar{X}_i$  : Rerata temuan awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.