

II. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*classroom Action Research*). Menurut Suhardjono (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.

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 dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Masalah rendahnya hasil kemampuan lompat jauh teknik menggantung adalah masalah yang muncul dari proses belajar mengajar di kelas dan kemudian dicari pemecahannya oleh peneliti dengan melibatkan guru dalam merencanakan tindakan, mengamati selama proses penelitian dan penilaian.

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

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 penilaian yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Jati Agung Ambarawa, Pringsewu tahun pelajaran 2011. Siswa kelas V berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 16 laki-laki dan 16 perempuan.

C. Setting Penelitian

a. Tempat Penelitian

Nama sekolah : SDN 1 Jati Agung
Alamat : Desa Jati Agung, Kecamatan Ambarawa
Kabupaten Pringsewu
Pelaksanaan Penelitian : Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan dengan 3 siklus.

D. Deskripsi Per Siklus

1) Siklus Pertama

a. Rencana

1. Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
2. Menyiapkan instrument penelitian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat jauh teknik menggantung yang meliputi tahap awalan, tahap menolak, tahap sikap badan di udara dan tahap mendarat.
3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
4. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu penggunaan 5 buah kardus dan 5 buah keset.
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajarn siklus pertama.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 5 kelompok sesuai dengan banyaknya keset dan kardus yang telah disediakan. Masing-masing kelompok berdiri di tempat awalan yang telah diberi tanda.
- 2) Guru mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakukan, yaitu menolak pada keset dan melompati kardus. Guna memperbaiki menolak dan gerakan teknik lompat jauh.

- 3) Setiap siswa melakukan gerakan yang telah direkomendasikan oleh guru sebanyak 5 kali.
- 4) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan selama pemberian tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan penggunaan alat bantu kardus dan keset dapat belajar dengan baik dan efektif.
- 2) Setelah tindakan dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan dan dievaluasi dari hasil tindakan siklus pertama.

d. Refleksi

- 1) Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
- 2) Merumuskan rencana tindakan untuk siklus kedua.

2) Siklus II

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
- 2) Menyiapkan instrument penilaian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat jauh teknik menggantung yang meliputi teknik awalan, tahap menolak, tahap sikap badan di udara dan tahap mendarat.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- 4) Mempersiapkn alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu penggunaan 5 bush keset dan 5 bilah bamboo.
- 5) Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 5 kelompok sesuai dengan banyaknya keset. Masing-masing kelompok berdiri di tempat awalan yang telah diberi tanda.
- 2) Guru mendemonstrasikan bentuk latihan yang akan dilakaukan, yaitu menolak pada keset dan melompati bilah bambu yang dipancangkan pada dua bush kardus. Guna memperbaiki menolak dan gerakan teknik gays lompat jauh yang dipelajari.

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

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan selama pemberian tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan alat bantu keset dan bilah bambu dapat berjalan dengan baik dan efektif.
- 2) Setelah tindakan dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan.

d. Refleksi

- 1) Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
- 2) Merumuskan rencana tindakan untuk siklus tiga.

3) Siklus III

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan penclahuluan, inti dan penutup.
- 2) Menyiapkan instrument penilaian berupa indikator-indikator gerak dasar lompat jauh teknik menggantung yang meliputi tahap awalan, tahap menolak, tahap sikap badan di udara dan tahap mendarat.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- 4) Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus ketiga, yaitu penggunaan 5 bush keset, tali karet dan bola plastic.
- 5) Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 5 kelompok sesuai dengan banyaknya keset dan kardus yang telah disediakan. Masing-masing kelompok berdiri di tempat awalan yang telah diberi tanda.
- 2) Guru mendemonstrasikan bentuk kegiatan yang akan dilakukan, yaitu menolak pads keset dan melompati tali karet

kemudian berusaha mendarat dengan menyentuhkan kedua ujung jari pada bola yang diletakkan di depannya.

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

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan selama pemberian tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan penggunaan alat bantu keset, tali karet dan bola dapat berjalan dengan baik dan efektif.
- 2) Setelah tindakan dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan dan dievaluasi dari hasil tindakan siklus pertama.

d. Refleksi

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.

E. Instrument dan Cara Pengambilannya

Instrument adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tiap siklusnya. Alat ini berupa indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar lompat jauh teknik menggantung, yaitu: 1). Sikap awalan, 2). Sikap tolakan, 3). Sikap badan di udara, dan 4). Sikap mendarat.

Instrument untuk menganalisis keterampilan gerak dasar lompat jauh teknik menggantung diadaptasi dari International Athletic Assosiation Federation (IAAF, 2000) dan di setiap indicator diberi bobot 0-1.

Cara pengambilan nilai adalah dengan melakukan tes kualitas gerak lompat jauh teknik menggantung mulai dari tahap awal sampai dengan mendarat. Dengan pemberian nilai jika melakukan gerakan yang benar mendapat nilai satu, sedangkan jika tidak melakukan gerakan dengan benar maka mendapat nilai nol.

F. Analisis Data

Setelah tindakan dilakukan, maka hasil penilaian dianalisis guna melihat presentase kualitas hasil tindakan pada tiap siklus. Untuk menghitung presentase keberhasilan siswa digunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100 \% \quad (\text{Subagio dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

P : presentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

n : jumlah siswa yang mengikuti tes

Sedangkan untuk melihat tingkat efektifitas tindakan yang dilakukan dapat menggunakan rumus :

$$E = \dots\dots\dots \quad (\textit{Goodwin dan Coates dalam Surisma, 1997})$$

Keterangan :

E : efektifitas tindakan yang dilakukan

Xn : rerata nilai akhir siklus ketiga

Xi : rerata temuan awal

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