

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

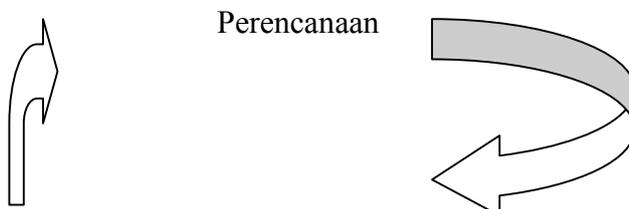
Sesuai dengan rumusan masalah, penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas (Class room action research). Dalam penelitian tindakan kelas ini desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui putaran-putaran spiral orientasi, rencana, diteruskan dengan tindakan, observasi dan refleksi.

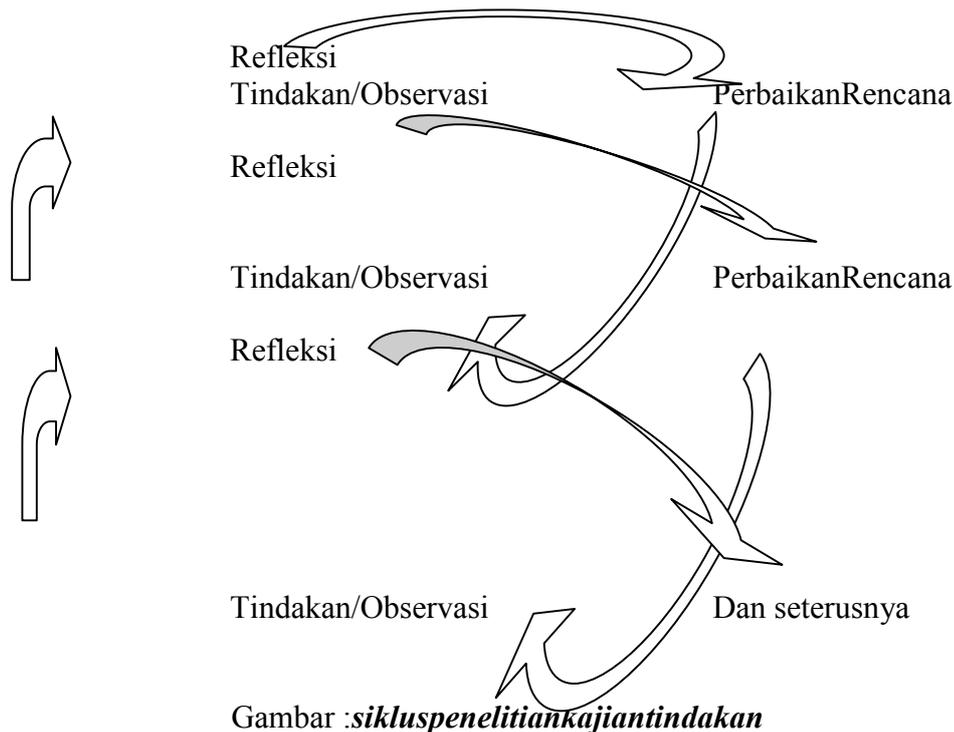
Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk meningkatkan profesionalisme guru. Ciri-ciri tindakan penelitian yaitu :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah perkembangan-perkembangan yang lebih baik
3. Dilakukan melalui putaran-putaran bersepiral

Dalam buku pedoman pelaksanaan PTK, satu siklus ada beberapa komponen yang perlu dilakukan oleh peneliti melakukan penelitian yaitu : Rencana, tindakan, observasi dan refleksi (Supardi, 2007 : 99).

Dalam penelitian ini penulis merencanakan dalam tiga siklus dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda-beda dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjut dari siklus penelitian selanjutnya seperti digambarkan di bawah ini :





Subyek Penelitian

Adapun yang menjadisubyekpenelitianiniadalahsiswakelas V SDN BulukertoGadingrejoPringsewu.

Proses Pembelajaran Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.

### Siklus Pertama

1. Rencana
  - a. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk pembelajaran. Alatnya yaitu : gambar-gambar tentang rangkaian lompat jauh gaya jongkok.
  - b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan lari keliling 2 kali putaran lapangan, pegangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran dan evaluasi.
2. Tindakan
  - a. Memperkenalkan dan menjelaskan alat yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu : gambar-gambar tentang rangkaian lompat jauh gaya jongkok.
  - b. Siswa dibariskan satu bersap, kemudian dipanggil menurut urutan absensi untuk melakukan gerkan lompat jauh gaya jongkok.
  - c. Guru menjelaskan rangkaian lompat jauh gaya jongkok yang ada pada gambar dengan step by step mulai dari awalan, melompat, melayang (sikap di udara), dan mendarat serta dilanjutkan dengan memutar video klip lompat jauh gaya jongkok.
3. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi hasil pada siklus pertama.

4. Refleksi
  - a. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus pertama sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, namun masih terdapat kekurangan
  - b. Letak kesulitan siswa yang terjadi pada tes siklus pertama adalah pada saat melompat yang tidak tepat pada papan tolakan
  - c. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana peneliti merencanakan untuk menggunakan bak pasir

### **SiklusKedua**

Melihatdarihasilsikluspertama

1. Rencana
  - a. Mempersiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan dalam mengavaluasi tindakan
  - b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua
2. Tindakan
  - a. Memperkenalkan dan menjelaskan alat yang akan digunakan untuk siklus kedua , antara lain : Bak pasir yang sudah diratakan
  - b. Siswa dibariskan satu berbanjar
  - c. Siswa melakukan ancang-ancang untuk melakukan Take Off pada papan tolakan kemudian melayang dan diteruskan dengan mendarat menggunakan kedua kaki.
3. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi hasil pada siklus kedua.
4. Refleksi
  - a. Hasil observasi tersebut dapat disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan menggunakan bak pasir dan melakukan awalan yang berpengaruh terhadap proses lompat jauh gaya jongkok, namun masih terdapat kekurangan.
  - b. Pada kemampuan siswa melakukan rangkaian gerakan lompat jauh teknik jongkok mulai dari awalan, melompat, sikap melayang di udara dan mendarat.
  - c. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana peneliti merencanakan untuk menggunakan bak pasir dan peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

### **SiklusKetiga**

1. Rencana
  - a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan
  - b. Menyiapkan siswa untuk melakukan siklus ketiga
2. Tindakan
  - a. Memperkenalkan dan menjelaskan alat yang akan digunakan

untuk siklus ketiga, antara lain : Bak pasir dan peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang peraga.

- b. Siswa dibariskan menjadi 2 bersap sesuai dengan urutan absen, untuk melihat/mengamati peragaan gerakan lompat jauh teknik jongkok mulai dari awalan, take off, sikap melayang di udara dan mendarat.
- c. Kemudian siswa dipanggil untuk melakukan gerakan lompat jauh teknik jongkok
- d. Siswa mengambil awalan sesuai dengan kemampuan masing-masing
- e. Kemudian siswa melakukan gerakan yaitu langkah dan menolak yang mana harus menolak dengan menggunakan kaki yang benar atau kaki yang terkuat
- f. Siswa melakukan tolakan pada papan tolakan yang ada di depan bak pasir
- g. Siswa harus melayang dengan posisi badan rileks dan tegak , kedua kaki kedepan mengikuti selama melayang.
- h. Saat mendarat menggunakan kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper.

### 3. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi hasil pada siklus ketiga.

Hasil observasi siklus ketiga disimpulkan bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga dengan menggunakan bak pasir dan peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok terhadap peningkatan yang sangat signifikan dengan presentase rata-rata 50 %,

untuk itu peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dianggap berhasil dan mendapatkan nilai yang memuaskan.

## B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengamatan di lapangan untuk mengumpulkan informasi dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## C. Analisa Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan di setiap siklus data dianalisis. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus menurut Subagyo (1987), yaitu :

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

Keterangan :

- P : Presentase Keberhasilan  
F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar  
N : Jumlah siswa yang mengikuti

Untuk melihat keefektivan hasil tindakan pada PTK ini digunakan perhitungan yang dikemukakan oleh Goodwin dan Coates, dalam Sirisman (1997) dengan rumusan sebagai berikut :

$$\text{HasilPelajaran} = \frac{X_n - X_i}{X_i} \times 100 \%$$

Keterangan :

- E : Efektivitas gerak melompat pada siswa  
X<sub>n</sub> : Rerata nilai akhir siklus ketiga  
X<sub>i</sub> : Rerata tes awal/tes sebelum tindakan

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