

### III.METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan strategi umum yang dianut dalam mengumpulkan data dan analisis data yang diperlukan, guna menjawab persoalan yang dihadapi.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan Karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindakan dengan mengacu pada CAR (Classroom Action Research). Action research adalah penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif.

Maksudnya, penelitiannya dilakukan sendiri oleh yang berkemungkinan, yaitu si peneliti dan diamati bersama dengan rekan-rerkannya. Action research berbeda dengan studi kasus karena tujuan, sifat khususnya yang tidak unik seperti studi kasus dan prinsipnya yang tidak digunakan untuk menguji teori dan dilakukan sendiri oleh peneliti serta diamati oleh rekan-rekan peneliti. Namun, kedua macam peneliti ini sama dalam hal, yaitu bahwa peneliti tidak memikirkan tentang hasil penelitiannya.

Penelitian tindakan untuk mengembangkan keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah-masalah dengan penerapan langsung memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

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

Stephen Kemmis dalam Siswoyo Hardjodipuro (1997:5) berpendapat :

“Action Research adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipasi (guru, siswa atau kepala sekolah, Misalnya) dalam situasi-situasi sosial (termasuk memperbaiki rasionalitasnya dan kebenaran (a) praktek-praktek sosial atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) pengertian mengenai praktek-praktek ini, dan (c) situasi-situasi (dan lembaga-lembaga) dimana praktek-praktek) dimana praktek-praktek tersebut dilaksanakan”.

Dasar sosial action research adalah keterlibatan : dasar pendidikan action research adalah perbaikan atau peningkatan mutu. Orang yang melakukan action research adalah orang yang menginginkan perubahan dari apa yang selama itu dijalankan dan ingin lebih baik. action research berarti action, baik mengenai sistemnya maupun mengenai orang-orang yang terlibat dalam system tersebut.

Action research bukan sekedar mengajar. action research mempunyai makna sadar dan kritis terhadap mengajar dan menggunakan kesadaran kritis terhadap dirinya sendiri untuk bersiap terhadap proses perubahan dan perbaikan mengajar. action research mendorong para guru untuk berani bertindak dan berfikir kritis dalam mengembangkan teori dan rasional bagi mereka sendiri

dan bertanggung jawab mengenai pelaksanaan tugasnya secara professional. Pertanggung jawaban professional kepada masyarakat secara sistematis inilah yang membuat kegiatan ini sebagai penelitian.

Action research adalah penelitian sistematis yang hasilnya terbuka untuk diketahui masyarakat. Action research melibatkan refleksi diri yang berulang, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi dan perencanaan ulang, ia menuntut guru untuk sadar akan proses dan untuk menyempurnakan persepsinya untuk mempertanggung jawabkan proses tersebut.

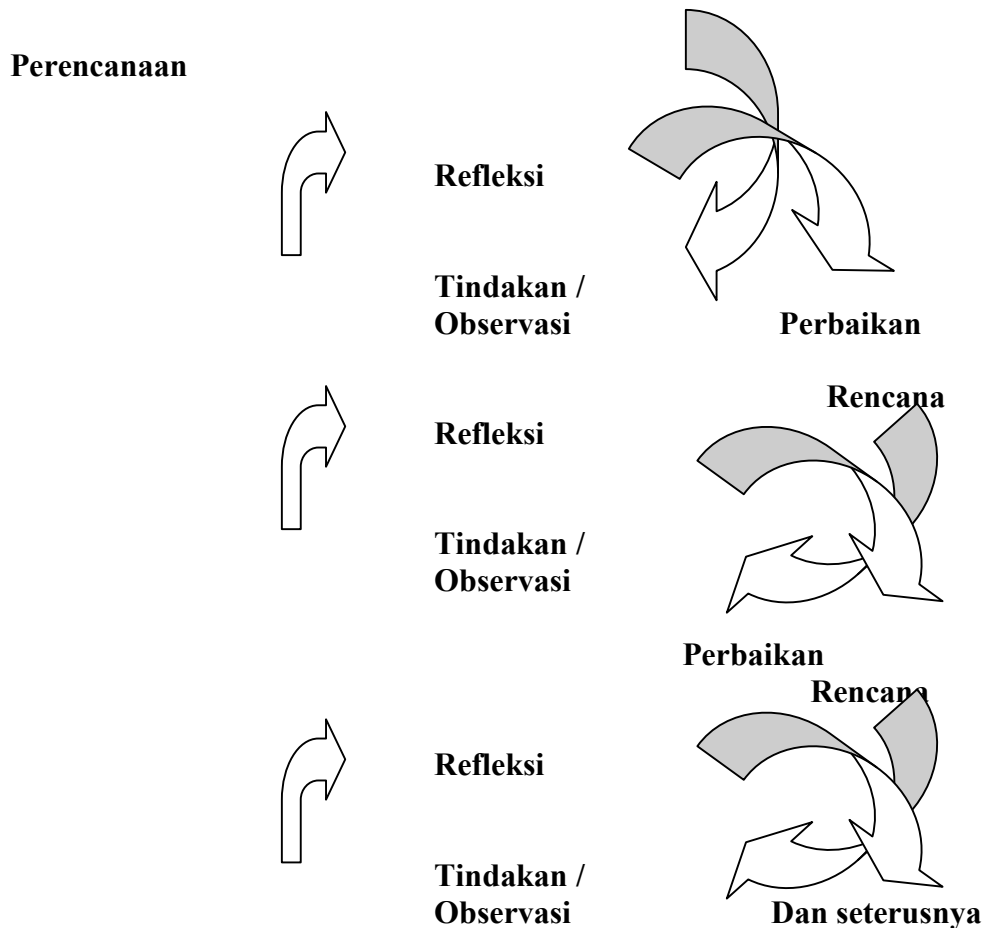
Action research adalah suatu pendekatan untuk memecahkan masalah-masalah pendidikan yang telah berkembang dari teori-teori sebelumnya. Ia tidak menolak berbagai teori-teori yang salah, melainkan menggeser tekanan dan perspektifnya.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran. Perbaikan dilakukan secara bertahap dan terus menerus selama kegiatan penelitian dilakukan. Kemampuan keterampilan guru harus dikembangkan untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya atau di sekolahnya sendiri.

Perbaikan dilakukan secara bertahap dan terus-menerus. Oleh karena itu, dalam penelitian tindakan kelas dengan adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan observasi dan refleksi yang dilakukan oleh guru

sehingga akan mendapat timbal balik yang sistematis mengenai apa yang selama ini dilakukan dalam proses pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (observasi) dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini :



Gambar 5 : spiral penelitian tindakan kelas (Hopkins, 1993) dalam buku Arikunto 1991:105)

Keterangan gambar diatas :

Perencanaan dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.

- Tindakan

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan yaitu mengenakan tindakan kelas

- Observasi

Observasi adalah kegiatan pelaksanaan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat oleh suatu tindakan

- Refleksi

Refleksi adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan

- Perbaikan rencana

Perbaikan rencana suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan sesuai rencana

## B. Rencana Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (Sembilan kali pertemuan) kemudian diantara setiap siklusnya peneliti merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

### C. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo yang berjumlah 32 siswa

### D. Tempat dan Waktu

#### a. Tempat Penelitian

Dilapangan SMP N 1 Sukoharjo

#### b. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian ini dua bulan dan terdapat 3 siklus (9 kali pertemuan)

### E. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru

#### Siklus Pertama

##### a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
2. Menyiapkan alat-alat tolak peluru (bola plastic beragam warna yang berjumlah 20 yang seukuran dengan peluru standar) untuk proses pembelajaran dan instrument yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan

3. Menyiapkan siswa berbaris sesuai jumlah peluru untuk pembelajaran

b. Tindakan

1. Peluru dipegang masing-masing siswa setelah dibariskan dengan merata
2. Siswa melakukan lemparan sesuai dengan gerakan teknik melempar yang benar dan langakah dalam tindakan siklus pertama, siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya peluru yang disediakan.
3. Setiap siswa melakukan sebanyak 5 kali gerakan secara berulang-ulang
4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan dan memperbaiki gerakan-gerakan yang masih salah.

c. Observasi

1. Observasi dilakukan selama tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan penggunaan alat modifikasi dapat berjalan dengan baik.
2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

## Siklus Kedua

### a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas kes atletik nomor lempar tolak peluru
3. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran, yaitu peluru yang sudah dimodifikasi (bola plastik beragam warna yang seukuran dengan peluru standard an di isi semen yang dicampur dengan pasir sehingga beratnya menjadi lebih ringan dibandingkan berat peluru standar yang digunakan di sekolah) ini untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru terutama pada tahap pelepasan dan tahap pemulihan.
4. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan

### b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya peluru dan siswa terbagi dengan merata setiap barisnya.



- 2) Siswa melakukan gerak dasar tolak peluru menggunakan peluru modifikasi, seperti dilakukan pada siklus pertama
- 3) Siswa diberikan tugas melakukan teknik lemparan dengan benar

c. Observasi

1. Observasi dilakukan selama tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan penggunaan alat modifikasi dapat berjalan dengan baik.
2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga

Siklus Ketiga

a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti dan penutup.

2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasokes atletik nomor lempar tolak peluru
3. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran, yaitu peluru yang sudah dimodifikasi (bola plastik beragam warna yang seukuran dengan peluru standard an di isi semen yang dicampur dengan pasir sehingga beratnya menjadi lebih ringan dibandingkan berat peluru standar yang digunakan di sekolah) ini untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru terutama pada tahap pelepasan dan tahap pemulihan.
4. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya peluru dan siswa terbagi dengan merata setiap barisnya.
- 2) Siswa melakukan gerak dasar tolak peluru menggunakan peluru modifikasi, seperti dilakukan pada siklus pertama
- 3) Siswa diberikan tugas melakukan teknik lemparan dengan beanar

c. Observasi

1. Observasi dilakukan selama tindakan. Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan penggunaan alat modifikasi dapat berjalan dengan baik.

2. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

F. Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya. Menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997:58) dijelaskan “alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indicator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar tolak peluru teknik linier, bentuk indicatornya adalah : (1) Tahap Persiapan (2) Tahap gerak gelincir (3) Tahap pemulihan (IAAF-RDC 2000) dan disetiap indicator diberikan bobot 0-1

Cara pengambilan nilai adalah dengan melakukan tes kualitas gerak dasar tolak peluru mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap pemulihan. Dengan pemberian nilai jika gerakan yang benar mendapat nilai satu, sedangkan jika tidak melakukan gerakan dengan benar maka mendapat nilai nol.

## G. Teknik Analisa Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentase dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu : 1) Rerata Mutlak 2) Rerata kelas 3) ketuntasan belajar

Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = prosentasi keberhasilan

F = Jumlah gerakan yang dilakukan benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes

Bila hasil perhitungan meningkat 50 % keatas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif (Suharsimi Arikunto 2006:29)

Elliot dan Adelman (1973) dalam Siswoyo Hardjodipuro (1997:78)

Menyarankan triangulasi sebagai suatu cara yang sangat baik untuk mengumpulkan informasi dan persepsi. "Triangulasi" biasanya digunakan

untuk merujuk kepada proses untuk memperoleh informasi mengenai suatu subjek dari tiga atau lebih sumber