

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang di tempuh untuk mencapai suatu hasil, tujuan penelitian ini untuk memperbaiki hasil belajar, melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan persedur penelitian.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja.

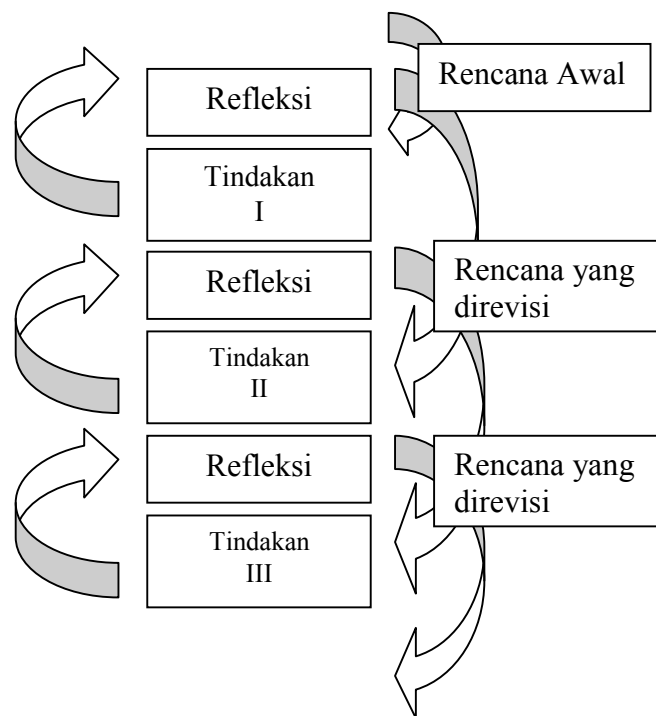
Dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman Peneliti Tindak Kelas (*Class room Action Research*). Dari namanya sudah menunjukan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas atau dilapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan, 1) Penelitian menunjukan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan penting bagi peneliti, 2) Tindakan menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukukan dengan tujuan tertentu

dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan siswa. 3) Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam penelitian, yang lebih spesifik seperti yang lama di kenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang di maksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa sekelas yang sama dari guru yang sama pula. Pada penelitian tindakan ini berciri sebagai berikut: a) Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual, b) menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik, c) dilakukan melalui putaran-putaran yang bersepiral. (Suharsimi Arikunto dkk, 2006:104)

Penelitian Tindakan Kelas ini sipeneliti dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari Merencanakan, Melakukan Tindakan, Pengamatan (Observasi) dan Refleksi.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan proses pembelajaran dan peningkatan praktik secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan. Keterampilan guru untuk menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran di kelasnya atau di sekolah sendiri

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalaui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



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

Keterangan Gambar di Atas:

➤ Perencanaan (*Planning*).

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 di kelas.

➤ Observasi.

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

➤ Refleksi.

Merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

➤ **Revisi Rencana**

Adalah memperbaiki 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 3 siklus kemudian di antara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus akan tetapi setiap siklus setting berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

C. Subjek Penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Sinar Mulya Kecamatan Banyumas Kabupaten Pringsewu, yaitu berjumlah 30 siswa

D. Tempat dan Waktu.

a. Tempat penelitian

Lapangan Bola Voli SD Negeri I Sinar Mulya

b. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari - Maret 2012 dan terdapat 3 siklus.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997;58) "Dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi"

Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar passing atas bentuk indikatornya adalah: (1) Tahap Persiapan (2) Tahap gerak atau tahap pelaksanaan (3) Akhir gerak, (H. Saron, 2005:13).

**Format Lembar Penilaian
Keterampilan Gerak Dasar Passing atas
LEMBAR PENILAIAN**

Nama :
Kelas :

No	Aspek	Indikator	Skor				
			1	2	3	4	5
1.	Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kedua kaki berdiri selebar dada ➤ Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, Lutut ditekuk dengan badan merendah ➤ Tepatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi ➤ Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola. 					
2.	Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. ➤ Perkenaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua ➤ Jari-jari agak ditegangkan, ➤ Gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik. 					
3.	Gerakan Lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas ➤ Memindahkan berat badan ke depan dengan melangkah kaki belakang ke depan dengan segera mengambil sikap siap dalam posisi normal. 					
Jumlah Skor							

F. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentase dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes

G. Proses Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bawah

1. Siklus I.

a. Rencana.

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup yaitu :

Pendahuluan.

Sebelum melakukan aktifitas olah raga perlu dilakukan gerakan pemanasan, yang meliputi gerakan dinamis dan statis, pemanasan dinamis dan statis dilakukan selama 15 menit. Pemanasan dinamis dilakukan dengan menggerak-gerakan tubuh atau anggota-anggota tubuh, sedemikian rupa sehingga otot-otot terasa terenggangkan. Pemanasan statis dilakukan dengan mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan sekelompok otot tertentu. Pemanasan statis dilakukan dengan intensitas rendah dan dalam waktu 15-30 detik, dilakukan secara perlahan, bertahap dan pemanjangan otot terkontrol melalui kemungkinan gerak maksimal, misalnya sikap berdiri, badan dibungkukkan, tangan mencoba menyentuh lantai.

Setelah melakukan pemanasan umum kemudian dilanjutkan kepemanasan khusus permainan bola voli yaitu pemanasan yang sering dilakukan sebelum melakukan permainan bola voli.

Diantaranya:

- 1) Lari bolak-balik dengan jarak 6 meter selama 30 detik
- 2) Lari ditempat dengan cepat dan paha diangkat rata air selama 30 detik
- 3) Lari step ditempat dengan cepat selama 30 detik
- 4) Push-up selama 30 detik
- 5) Squat stras. selama 30 detik

Inti.

Guru menjelaskan gerak dasar passing bawah yang benar, yaitu

Tahap Persiapan.

- Kedua kaki berdiri selebar dada.
- Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, Lutut ditekuk dengan badan merendah.
- Ambil posisi sikap siap. Pada saat tangan akan dikenakan bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta dalam keadaan kebawah depan lurus.
- Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaanya.

Tahap Pelaksanaan

- Lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
- Perkenaan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan.
- Posisi sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap bola.
- Ayunkan lengan yang telah lurus dari arah bawah ke atas depan.
- Perkenaan bola harus diusahakan tepat pada bagian proximal daripada pergelangan tangan dan dengan selebar mungkin agar bola melambung secara stabil dan terarah.

Gerakan Lanjutan :

Setelah bola berhasil di passing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

- 2) Menyiapkan alat-alat bola voli seperti bola voli, lapangan, net, pluit untuk proses pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli dan instrumen seperti pena, dan lembar observasi dan penilaian yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- 4) Menyiapkan bola plastik untuk pembelajaran gerak dasar passing bawah sebanyak 5 buah untuk 30 siswa.
- 5) Menyiapkan siswa berbaris sesuai jumlah bola plastik untuk

pembelajaran gerak dasar passing bawah sebanyak 5 buah untuk 30 siswa yaitu setiap 1 bola terdiri dari 6 orang, sehingga terdapat 5 kelompok siswa

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan secara melingkar sesuai banyak bola yaitu 5 buah bola plastik untuk 30 siswa, setiap 1 bola plastik terdiri dari 6 orang siswa. 1 orang sebagai pelambung di tengah, 5 siswa berbaris membentuk lingkaran sebagai pelaku gerakan passing bawah.
- 2) Siswa melakukan gerakan passing bawah menggunakan bola plastik dengan gerakan passing bawah yang benar kemudian si pelaku melakukan gerakan gerak dasar passing bawah sesuai yang dicontohkan, bola di passing kepelambung kemudian si pelambung menangkap bola tersebut kemudian dilambungkan kepelaku gerak dasar passing bawah yang lain. Sampai semuanya melakukan gerak dasar passing bawah, kemudian bergantian secara berurutan sehingga semuanya menjadi pelambung dan pelaku gerak dasar passing bawah, yang bertujuan agar tepat dalam menerima bola untuk melakukan gerak dasar passing bawah serta tepat dalam mengumpan.
- 3) Setiap siswa melakukan sebanyak 5 kali gerak dasar passing bawah secara bergantian dengan alat modifikasi (bola plastik).
- 4) Diberikan pengulangan gerak dasar passing atas, secara berurutan.

c. Observasi

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

d. Refleksi

Dari data hasil observasi disimpulkan bahwa dari 30 siswa yang memperoleh nilai ketuntasan belajar hanya 6 siswa atau 20% sehingga didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

2. Siklus 2**a. Rencana**

- 1) Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli.
- 2) Menyiapkan instrumen berupa indikator-indikator gerak dasar passing bawah persiapan, gerakan, dan gerakan akhir.
 - a) Persiapan
 - Kedua kaki berdiri selebar dada.
 - Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, Lutut ditekuk dengan badan merendah.
 - Ambil posisi sikap siap. Pada saat tangan akan dikenakan bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta dalam keadaan kebawah depan lurus.
 - Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaanya.

b) Gerakan

- lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
- Perkenaan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan.
- Ayunkan lengan yang telah lurus dari bawah ke atas depan.

c) Gerakan akhir.

Setelah bola berhasil di passing bawah maka segera diikuti pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

- 3) Menyiapkan modifikasi alat bola voli dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli berupa bola plastik sebanyak 10 buah untuk 30 siswa yaitu setiap 1 bola plastik terdiri dari 3 orang siswa sehingga terdapat 10 kelompok.
- 4) Mempersiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli sesuai dengan banyaknya bola plastik yaitu sebanyak 10 buah untuk 30 siswa sehingga setiap 1 bola plastik terdiri dari 3 orang siswa.

b. Tindakan

1. Setelah memperhatikan gerak dasar passing bawah bola voli yang benar kemudian siswa memperagakan gerak dasar passing bawah dari persiapan pelaksanaan dan gerakan akhir dilapangan bola voli sesuai dengan gerakan yang telah diberikan.

2. Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya bola plastik yaitu 10 buah untuk 30 siswa dan siswa terbagi merata setiap barisnya. Yaitu setiap 1 bola plastik terdiri dari 3 orang siswa kemudian 1 orang siswa (A), sebagai pelambung dan 2 orang siswa (B,C) berbaris menghadap pelambung sebagai pelaku gerak dasar passing bawah, dengan cara si A melambungkan bola B, kemudian si B melakukan gerak dasar passing bawah kepada si A, kemudian si A melakukan gerak dasar passing bawah di umpangkan kepada si C untuk melakukan gerak dasar passing bawah yang sudah berganti tempat yang dari belakang maju kedepan, sampai si B dan C melakukan gerak dasar passing bawah sebanyak 5 kali, kemudian bergantian si B dan si C menjadi pelambung.
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman melihat gerak dasar passing bawah dengan benar.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau dievaluasi.

d. Refleksi

Dari data hasil observasi disimpulkan bahwa dari 30 siswa yang memperoleh nilai ketuntasan belajar hanya 14 siswa atau 46,67 % sehingga didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.

3. Siklus 3

a) Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli, yaitu setiap 1 buah bola plastik terdiri dari 2 orang siswa.
2. Menyiapkan instrumen berupa indikator-indikator gerak dasar passing bawah, yaitu

a) Persiapan

- Kedua kaki berdiri selebar dada.
- Berat badan menumpu pada tapak kaki bagian depan, Lutut ditekuk dengan badan merendah.
- Ambil posisi sikap siap. Pada saat tangan akan dikenakan bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta dalam keadaan kebawah depan lurus.
- Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaanya.

a) Gerakan

- lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola.
- Perkenaan bola pada bagian sebelah atas (bagian proximal) daripada pergelangan tangan.
- Ayunkan lengan yang telah lurus dari bawah ke atas depan.

b) Gerakan akhir.

Setelah bola berhasil di passing bawah maka segera diikuti

pengambilan sikap normal kembali dengan tujuan agar dapat bergerak lebih cepat untuk menyesuaikan diri dengan keadaan. Menyiapkan modifikasi alat dalam pembelajaran gerak dasar passing atas bola voli berupa bola plastik sebanyak 15 buah untuk 30 siswa .

3. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran gerak dasar passing bawah bola voli.

b) Tindakan

1. Setelah memperhatikan gerak dasar passing bawah bola voli yang benar kemudian siswa memperagakan gerak dasar passing bawah dari persiapan, pelaksanaan, dan gerakan akhir dilapangan bola voli sesuai dengan gerakan yang telah diberikan.
2. Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya bola plastik yaitu 1 bola terdiri dari 2 orang siswa. Setiap kelompok saling berhadapan dan terdapat tali yang membentang digunakan sebagai acuan mengukur tingginya bola dalam melakukan gerak dasar passing bawah. Bola dilambungkan oleh pemain A ke pemain B melewati atas tali kemudian pemain B menerima bola itu dengan menggunakan teknik gerak dasar passing bawah. Oleh pemain B bola hanya disentuh satu kali kemudian langsung dikembalikan pada pemain A. Dari pemain A bola disentuh satu kali dengan menggunakan teknik gerak dasar passing bawah, langsung dikembalikan ke pemain B,
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi

kesalahan. gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman melihat gerakan passing bawah dengan benar.

c) Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau dievaluasi.

d) Refleksi

Kesimpulan dari hasil pembelajaran Penjaskes permainan bola voli passing bawah terjadi peningkatan yang signifikan sehingga tidak dilakukan tindakan berikutnya. Yaitu jumlah siswa yang berhasil mencapai nilai ketuntasan belajar sebanyak 26 siswa dengan prosentase 86,67 %.