

I. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 4 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam tolak peluru.

B. Subyek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri dari suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991 : 102) adalah : “Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penelitian yaitu berisi seluruh siswa”. Yang dimaksud subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 4 Wonodadi kecamatan Gadingrejo kabupaten Pringsewu tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 18 orang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

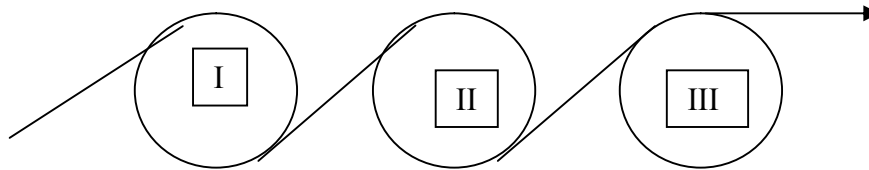
1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 4 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada siswa kelas V.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

D. Rancangan Penelitian



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Keterangan:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi tiga siklus (I, II, dan III), setiap siklus terdiri dari *perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi*

E. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru

Siklus I

1. Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar atletik khususnya tolak peluru.

2. Tindakan :

- a. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
- b. Menyuruh latihan tolak peluru dengan berbagai variasi gerak melempar
- c. Belajar pelurusan lambat (tanpa menggunakan peluru) atau mendorong peluru ke atas.
- d. Latihan gerak imitasi teknik meluncur (Obrien).

3. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, kemudian melakukan pengamatan dengan menggunakan instrumen dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang (video) untuk menjaga objektivitas penilaian.

4. Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan latihan menolak peluru gaya Obrien. Selanjutnya dianalisis berapa orang yang sudah mencapai kriteria ketuntasan belajar, serta menganalisis berbagai kekurangan yang harus disempurnakan dalam pembelajaran tolak peluru tersebut.
- b. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan melempar peluru ke berbagai arah dengan dua tangan.

Siklus II

1. Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat bantu yang sudah dimodifikasi yang berkaitan dengan proses pembelajaran tolak peluru serta instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya tolak peluru.

2. Tindakan :

- a. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
- b. Melakukan pelemparan peluru ke arah depan dengan dua tangan.
- c. Melakukan pelemparan peluru ke arah belakang lewat atas kepala dengan dua tangan ke berbagai sasaran.
- d. Latihan menolak peluru dengan suatu langkah.
- e. Latihan melempar peluru dari posisi membelakang.
- f. Mengulang gerakan tolak peluru dengan gerakan meluncur.

3. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, kemudian dilakukan pengamatan dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang (video) untuk menjaga objektivitas penilaian

4. Refleksi

- a. Hasil observasi selanjutnya dianalisis dan disimpulkan. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) belajar tolak peluru dan ternyata masih terdapat persentase yang sedang, sehingga perlu ditingkatkan lagi yaitu melalui tindakan pada siklus kedua dengan menggunakan latihan melempar peluru ke berbagai arah dengan dua tangan, serta menganalisis gerakan yang dianggap kurang sempurna
- b. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana penulis berencana memberikan latihan belajar sikap menolak.

Siklus III

1. Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
 - b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya tolak peluru.
2. Tindakan :
- a. Memberi petunjuk cara pelaksanaan siklus ketiga.
 - b. Belajar pembentukan sikap menolak.
 - c. Melakukan gerakan tolak peluru teknik Obrien.

3. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan kemudian melakukan pengamatan dengan menggunakan instrumen dibantu oleh alat perekam evaluasi (video) yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

4. Refleksi

Hasil observasi siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga dengan melakukan latihan belajar pembentukan sikap menolak terdapat peningkatan > 50 % siswa sudah dianggap mampu melakukan tolak peluru dengan benar. Hal ini sesuai dengan persyaratan KKM, yaitu bila siswa sudah mencapai skor atau nilai 65 mencapai 60% maka dianggap pembelajaran sudah tuntas dan dengan sendirinya siklus pun dianggap selesai. Karena penelitian ini ingin melihat sejauh mana tingkat efektifitas belajar siswa maka analisis menggunakan rumus efektifitas.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya. Alat itu berupa indicator-indikator penilaian gerak melempar tolak peluru. Bentuk indikator dalam tolak peluru adalah : 1) Persiapan. 2) Awalan. 3) Sikap Tolak. 4) Pelepasan. Dan 5) Pemulihan. Instrumen untuk menganalisis keterangan mengenai teknik tolak peluru diadaptasi dari *International Atletik Assosiation Federation* (IAAF-2000). Instrumen pengumpulan data dapat dilihat dalam daftar lampiran.

G. Teknik Analisis Data

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru pada setiap siklus, maka menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \% \quad (\text{subagio dalam Fajar, 2005:36})$$

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes

Sedangkan untuk mengetahui efektif atau tidaknya pembelajaran tolak peluru maka

menggunakan rumus sebagai berikut:

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} \times 100\% \quad (\text{dalam Mardiyanto, 2006: 28})$$

Keterangan :

E = Efektivitas pembelajaran

\bar{X}_n = Rerata nilai akhir dari putaran

\bar{X}_1 = Rerata nilai sebelum tindakan

Sedangkan sebelum menghitung efektif dan tidaknya pembelajaran tolak peluru,

masing-masing siswa dihitung rata-rata skor setiap tes dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\Sigma}{n}$$

Keterangan:

\bar{X} = rerata nilai atau skor setiap siswa

Σ = Jumlah skor yang dicapai oleh siswa

n = Jumlah aspek yang harus dilakukan