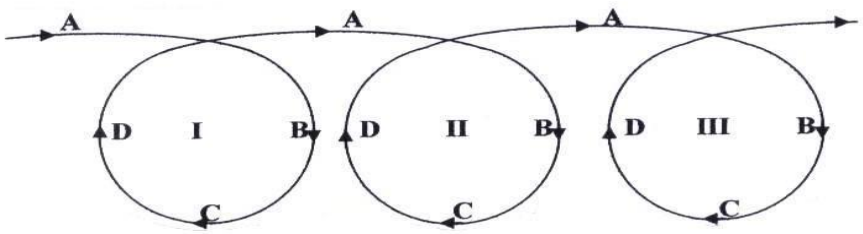
III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Menurut Arikunto, (2006: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan professional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencaaan tindakan (planning), penerapan tindakan (action), observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).



Gambar 9 : Siklus Tindakan Kelas

Adaptasi dari Depdiknas (1999)

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

  Adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

- Perbaikan rencana

  Adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan sesuai rencana.

Penelitian tindakan kelas ini, akan dilaksanakan dalam tiga siklus. Satu siklus meliputi beberapa tahapan yaitu: perencanaan, penerapan tindakan dan evaluasi proses dan hasil tindakan, serta refleksi. Secara rinci langkah-langkah dalam setiap siklus dijabarkan sebagai berikut:

1. Setting Penelitian

a. Tempat penelitian

Nama sekolah : SMK WIDYA YAHYA GADINGREJO

Alamat : Jln. Raya Gadingrejo No. 14 Gadingrejo, Kab. Pringsewu, Telp. 0721-94817.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (selama bulan Mei s.d Juli 2010).

2. Rencana Tindakan

Siklus I (4 x pertemuan)

Rencana :

a. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu penggunaan 3 buah box dari kardus dan matras. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama. Dan sebagai pendahulua siswa melakukan perluasan 3 kali putaran lapangan sekolah, peregangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran dan evaluasi

Tindakan :

a. Menjelaskan bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu melakukan gerakan loncat harimau melompati box yang terbuat dari kardus. Guna memperbaiki loncatan dan gerakan teknik loncat harimau yang dipelajari.
b. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi lima kelompok. Masing-masing kelompok berdiri di tempat awalan.

c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama. Kemudian terdapat tiga testor untuk mengetes pada siklus pertama.

Refleksi :

a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

Siklus II (4 x pertemuan)

Rencana :

a. Mempersiapkan alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran loncat harimau berupa tali karet yang dipancangkan di dua tiang setinggi 50 cm. Serta instrumen yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

Tindakan :

a. Menjelaskan bentuk latihan pada siklus kedua. Pada siklus kedua tetap meloncati box yang terbuat dari kardus tetapi kemudian melompati tali karet yang dipancangkan.
b. Siswa dibariskan kemudian siswa dibagi beberapa kelompok, agar setiap siswa mendapat giliran melakukan lebih banyak dan mengoptimalkan tugas geraknya.

c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan jenis latihan yang dijadwalkan pada tatap muka hari tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus kedua. Kemudian terdapat tiga testor untuk mengetes pada siklus pertama.

Refleksi :

a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
b. Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga.

Siklus III (4 x pertemuan)

Rencana :

a. Mempersiapkan alat bantu berupa tali karet yang dipancangkan di dua tiang dengan tinggi 60 cm dan bola masing-masing berjumlah 3 buah. Serta instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan.
b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

Tindakan :

a. Menjelaskan bentuk latihan pada siklus ketiga yaitu melompati tali karet kemudian menjatuhkan diri di matras.
b. Siswa dibariskan kemudian siswa dibagi menjadi 3 kelompok dan berusaha meloncati tali karet.
c. Menginstruksikan siswa melakukan jenis latihan pada hari tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan lalu melakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus ketiga. Kemudian terdapat tiga testor untuk mengetes pada siklus pertama.

Refleksi :

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.

B. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi (2000:112). Instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes untuk mengetahui kemampuan subjek dalam variabel yang hendak diukur.

Tabel 2. Penilaian kualitas loncat harimau di matras adalah sebagai berikut:

No	Bobot	Rumus	Skala	Angka mutu	Kualitas
a.	**1**	**B X N**	**0 – 20**	**E**	**Kurang sekali**
b.	**2**	**B X N**	**21 – 40**	**D**	**Kurang**
c.	**3**	**B X N**	**41 – 60**	**C**	**Cukup**
d.	**4**	**B X N**	**61 – 80**	**B**	**Baik**
e.	**5**	**B X N**	**81 – 100**	**A**	**Baik sekali**

Keterangan:

B: Benar

N: Nilai rentang (nilai rentangnya adalah 20)

C. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Tenik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kwantitatif untuk melihat kwalitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\mathbf{P} = \frac{f}{N} \mathbf{x\ 100\%}$$

Keterangan :

P : Presentase keberhasilan

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes