

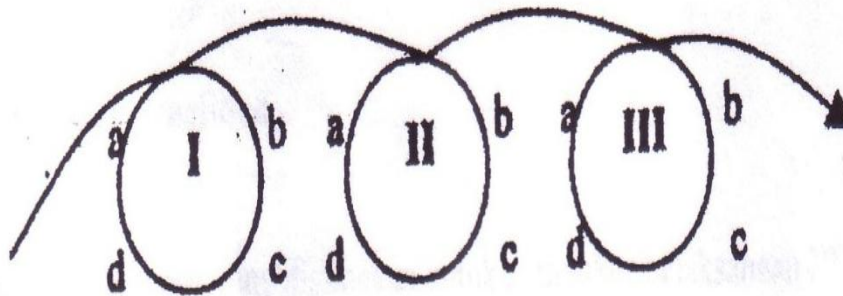
### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Setiap kegiatan penelitian yang dilakukan membutuhkan data-data yang valid, agar isi dari penelitian bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya. Untuk mendapatkan data yang valid, hasil data yang diperoleh dalam penelitian harus dianalisa dengan menggunakan metode penelitian yang logis dan rasional agar tingkat validitas data bisa dipertanggungjawabkan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK (Penelitian Tindakan Kelas) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelas (Arikunto, 2007: 51).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Menurut Purwadi dalam Basrowi (2006: 6) mengatakan bahwa PTK merupakan cara yang cukup potensial dalam hal membantu memecahkan masalah guru dalam menjalankan profesinya sekaligus meningkatkan kinerjanya.

Adapun pelaksanaan penelitian tindakan kelas menggunakan siklus sebagai berikut:



*Gambar 3. Spiral Penelitian Tindakan Kelas*

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan dengan tahapan sebagai berikut :

**a. Tahap perencanaan**

Dalam tahap penelitian ini terlebih dahulu melakukan perencanaan atau membuat program yang akan diteliti sehingga dalam pelaksanaannya teratur dan sesuai dengan program yang sudah dibuat.

**b. Tahap melakukan tindakan**

Tahap ini merupakan inti dari pelaksanaan penelitian secara keseluruhan , dengan melakukan implementasi dari program yang telah dibuat sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

**c. Tahap pengamatan ( Observasi )**

Pada tahap ini berisikan hasil pengamatan menggunakan instrumen lembar penilaian gerak dasar lempar lembing. Yang paling

diperhatikan dalam hal ini adalah hasil-hasil pekerjaan yang otentik.

#### **d. Tahap refleksi**

Tahap ini adalah tahapan terakhir dari siklus yang penulis rencanakan dalam penelitian ini, dengan berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan yang telah terjadi setelah adanya penelitian.

### **B. Pelaksanaan Tindakan**

Pada penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian sampai dua siklus (enam kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklusnya direncanakan kegiatan tindakan yang berbeda pada setiap siklusnya, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

#### **A. Tes Awal**

##### **A. Siklus I**

##### **1. Rencana :**

- Menyediakan perangkat pembelajaran, RPP, dan lembar penilaian.
- Menyiapkan gambar tentang gerak dasar lempar lembing cara memegang lembing, membawa lembing, awalan.

- Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus pertama dengan diawali mengabsen siswa, pemanasan, peregangan.

## **2. Tindakan:**

- Guru menjelaskan gerakan rangkaian gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan gambar-gambar gerakan rangkaian lempar lembing.
- Guru menjelaskan tentang tata cara melakukan gerak dasar lempar lembing dan memberikan contoh gerakan secara langsung.
- Guru sebagai peraga memberikan contoh cara memegang lembing, membawa lembing, dan awalan.
- Guru menginstruksikan pada siswa untuk melakukan gerak dasar lempar lembing seperti di gambar dan yang di praktikan oleh guru.
- Guru memberi instruksi kepada siswa untuk melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

## **3. Observasi**

Setelah diberikan tindakan maka peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi serta penilaian dengan menggunakan instrument penelitian yang telah disusun.

#### **4. Refleksi**

Refleksi dilakukan setelah pelaksanaan dan observasi

### **B. Siklus kedua**

#### **1. Rencana :**

- Menyediakan perangkat pembelajaran, RPP, dan lembar penilaian.
- Menyiapkan gambar tentang gerak dasar lempar lembing dari gerak langkah silang, saat pelepasan lembing, dan gerakan lanjutan
- Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus kedua dengan diawali apersensi, pemanasan dan peregangan

#### **2. Tindakan:**

- Guru menjelaskan kepada siswa tentang rangkaian gerakan lempar lembing dengan menggunakan media gambar yang telah disiapkan
- Guru sebagai peraga memberikan contoh tentang gerak dasar lempar lembing dari gerak langkah silang, saat pelepasan lembing, dan gerakan lanjutan

- Membagi siswa dalam dua kelompok laki-laki dan perempuan, kemudian diberikan tugas untuk melakukan lemparan secara bergantian.
- Guru memberi instruksi kepada siswa untuk melakukan lemparan secara berulang-ulang.

### **3. Observasi**

Setelah melakukan tindakan peneliti melakukan tes keterampilan gerak dasar lempar lembing kepada siswa secara individu dengan menggunakan instrumen yang disiapkan berupa lembar penilaian gerak dasar lempar lembing. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan siswa dalam menguasai rangkaian gerak dasar lempar lembing yang telah diajarkan.

### **4. Refleksi**

Dari data hasil observasi kemudian diskor, analisis, dan disimpulkan.

## **C. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Taman Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 15 orang terdiri dari 8 orang putra dan 7 orang putri

## **D. Setting Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Taman Asri  
Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan .

### **2. Waktu Pelaksanaan**

- a. Lama waktu penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini satu bulan dan terdapat 2 Siklus, satu siklusnya dilaksanakan 3x pertemuan dan 1 kali tes
- b. Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 8 Mei sampai dengan 9 Juni 2012

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes. Teknik ini akan peneliti uraikan sebagai berikut:

Teknik tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok ( Arikunto, 2006:223)

Tabel. 2. Lembar instrumen penilaian gerak dasar lempar lembing.

No	Komponen Gerak Dasar Lempat Lembing	Nilai			Ket
		1	2	3	
1	<p><b>Awalan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lari akselerasi secara relax, kecepatan lari terkontrol dan berirama sejauh 15 meter langkah dan pandangan mata lurus ke depan menghadap sektor lemparan.</li> <li>➤ Posisi lengan kanan tetap stabil dan lembing dipegang secara horizontal di atas bahu dan dibawa setinggi kepala</li> <li>➤ Lengan kanan mulai diluruskan saat langkah pertama dan kedua, lengan kiri rileks dan tetap menjaga keseimbangan, posisi badan condong ke belakang, kepala menghadap arah lemparan dan ujung mata lembing dekat dengan kepala, pandangan mata kearah sektor lemparan</li> </ul>				
2	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Setelah langkah panjang posisi badan miring menyamping ke arah sektor lemparan dan gerakan kaki langkah silang</li> <li>➤ Tangan yang membawa lembing lurus ke belakang.</li> <li>➤ Lengan kanan yang memegang lembing tetap diluruskan, lengan kiri didekatkan dengan badan dan pandangan mata kearah sektor lemparan.</li> <li>➤ Kaki kiri ditempatkan di posisi garis depan secara kokoh, lutut kanan dan pinggang didorong secara aktif ke depan, bahu ditarik ke depan dan tubuh ikut bergerak ke depan dan lembing terlepas dari tangan, pandangan mata tetap kearah sektor lemparan.</li> </ul>				
3	<p><b>Gerakan lanjutan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memutar pinggang ke depan sehingga posisi tubuh kembali menghadap ke sektor lemparan</li> <li>➤ Mengangkat kaki ke depan seiring memutarnya pinggang ke depan</li> <li>➤ Menggunakan salah satu kaki sebagai penopang tubuh sehingga tubuh menjadi seimbang</li> </ul>				



## F. Teknik Analisi Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui perhitungan kuantitatif menggunakan rumus sebagai berikut :

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

### Keterangan :

P = Presentasi keberhasilan

F = Jumlah siswa yang melakukan gerak dengan benar

N = Jumlah sampel

Siswa yang dikatakan tuntas apabila ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $\geq 65$  atau persentase ketercapaian 65 % secara perorangan. Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.

## G. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini tingkatan selanjutnya adalah uji hipotesis dimana jawaban sementara dilakukan pengujian dalam bentuk praktik di lapangan dan apabila penelitian ini dilakukan tingkat keberhasilan siswa sudah melebihi 50 % maka penelitian ini dihentikan, karena penelitian ini sudah dianggap tuntas.