

II. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode penelitian

Metode penelitian adalah cara untuk memahami sesuatu dengan melalui penyelidikan atau mencari bukti-bukti yang muncul sehubungan dengan masalah, yang dilakukan secara hati-hati sehingga diperoleh pemecahannya. (Mohammad Ali, dalam Drs.Cholid Narbuko, 2007:25).

Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) CAR dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas atau lapangan.

Suharsimi (2002:58 dalam Suhardjono, 2007) menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, Penelitian + Tindakan + Kelas, sebagai berikut :

1. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.

3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Menurut Suhardjono (2007 : 58) penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya.

Burns (1999:44, dalam Kunandar, 2008) penelitian tindakan kelas adalah merupakan penemuan fakta pada pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan di dalamnya, yang melibatkan kolaborasi dan kerja sama para peneliti, praktisi, dan orang awam. Elliott (1991:43, dalam Kunandar, 2008) penelitian tindakan kelas adalah sebagai kajian dari sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut.

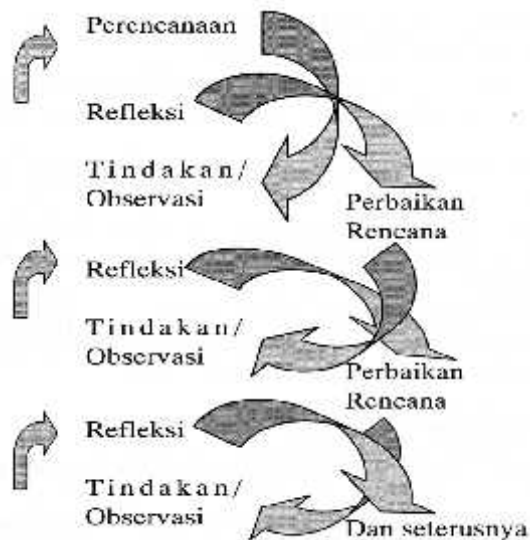
Menurut Suryanto (1997:4, dalam Basrowi, 2006) penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan praktik-praktik pembelajaran dikelas secara profesional. Secara ringkas, penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan profesional 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 dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Adapun ciri-ciri penelitian tindakan kelas, yaitu :

- a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual, serta memperbaiki pembelajaran dari sebelumnya.
- b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
- c. Dilakukan melalui putaran-putaran spiral.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi.



Gambar 3. Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993) dalam buku Supardi (2008 : 105)

Keterangan gambar di atas :

1. Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan, dan juga instrumen untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

2. Tindakan (*Action*)

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

3. Observasi

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

4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel. Adapun variabel yang diteliti adalah sebagai berikut;

1. Variabel Bebas (X). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah alat bantu.
2. Variabel Terikat (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pembelajaran senam lantai (Split).

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar, yang berjumlah 30 siswa, yaitu 12 siswa putra dan 18 siswa putri.

D. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian :

Di aula kelas SMP Negeri 1 Natar

2. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian siswa dites terlebih dahulu melakukan gerakan split dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan, setelah itu pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus. Masing-masing siklus satu kali pertemuan dengan menggunakan alat bantu yang berbeda-beda. Setiap siklus diberikan contoh melakukan gerakan split, lalu siswa melakukan gerakan yang telah dicontohkan dengan menggunakan bantuan alat bantu belajar, di setiap akhir pertemuan pada setiap siklus, siswa dites dengan menggunakan instrumen penilaian split yang telah dipersiapkan, lalu data tersebut dihitung dan dianalisis.

E. Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak dua siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrumen penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, pertemuan dilaksanakan tes kemudian di antara setiap siklusnya penelitian melaksanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya. Sebelum memasuki pelaksanaan penelitian siswa diberikan tes awal melakukan

gerakan split tanpa menggunakan alat bantu dan dinilai dengan menggunakan instrument penelitian yang telah dipersiapkan sebelumnya.

1. Siklus Pertama

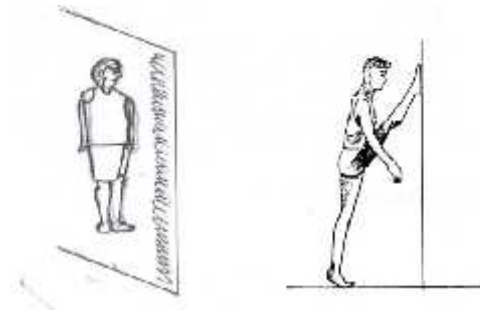
a. Rencana :

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus Pertama, yaitu alat bantu menggunakan tembok. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan split yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu tembok.
4. Setiap siswa melakukan gerakan split sebanyak 4 kali pengulangan.
5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 4 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.
6. Pelaksanaan Pada Siklus 1 :

- a) Sikap awal : Berdiri dekat tembok, Posisi badan tegak, Kepala dihadapkan ke depan.
- b) Pelaksanaan : Angkat satu kaki ke tembok dengan lutut lurus.
- c) Sikap akhir dengan gerakan renggut-renggutkan badan/ panggul ke arah tembok.



Gambar 4. Bentuk Latihan Siklus Pertama.

c. Observasi :

Setelah tindakan diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau dievaluasi dengan instrumen yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi :

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan di diskusikan dengan guru Pendidikan Jasmani.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua .
3. Setelah didiskusikan, tindakan siklus kedua digunakan alat bantu kayu.

2. Siklus Kedua

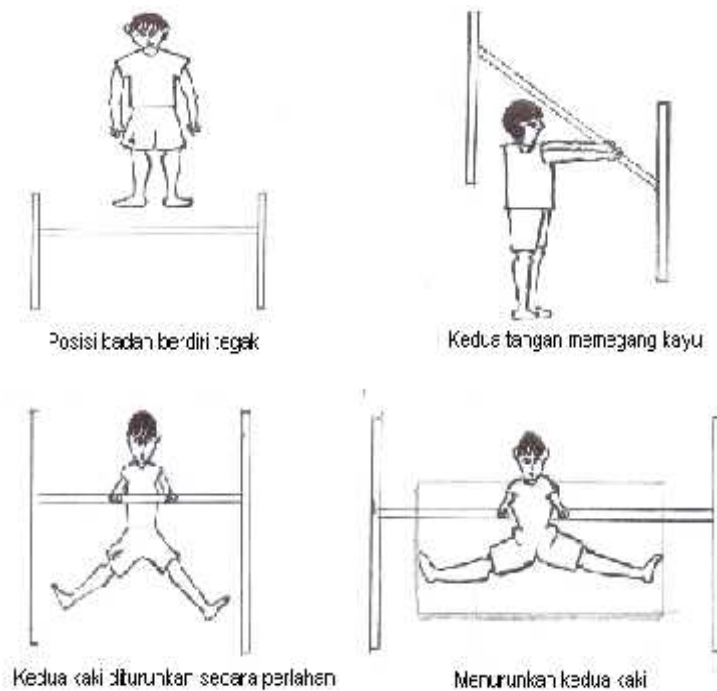
a. Rencana :

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

2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua , yaitu alat bantu menggunakan kayu.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, sikap pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan split yang benar, dari mulai sikap awalan , pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu kayu.
4. Setiap siswa melakukan gerakan split sebanyak 4 kali pengulangan.
5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 4 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.
6. Pelaksanaan pada siklus 2 :
 - a. Sikap awal : Posisi tubuh berdiri tegak lurus, pandangan lurus kedepan, kedua tangan memegang sebuah palang kayu,
 - b. Pelaksanaan: Gerakan kedua kaki melebar sejajar dengan bahu, kemudian kedua kaki sedikit demi sedikit diperbesar dengan badan mengeper menyentuh matras. Sikap akhir, Posisi kedua kaki mendarat dengan lurus, posisi badan tegak pandangan menghadap kedepan.



Gambar 5. Bentuk Latihan Siklus Kedua .

c. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama.

d. Refleksi :


Data hasil observasi di simpulkan dan di diskusikan kepada guru bidang studi Pendidikan Jasmani.



F. Instrumen Penelitian



Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan

masalah yang di hadapi. Alat itu berupa indikator indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa kayu dan tembok,serta penilaian gerakan split.

Tabel 1 : Format Analisis Tes Gerak Dasar Senam Lantai Split Dengan Menggunakan Penilaian Berskala (Rating Scale).

No	Indikator	Kriteria	Diskripsi	Nilai				
				1	2	3	4	5
1	Awal Gerakan	1. Posisi badan berdiri tegak lurus dan pandangan lurus ke depan. 	5. Posisi badan berdiri tegak lurus dan pandangan lurus ke depan 4. Posisi badan sedikit berdiri tegak lurus dan pandangan lurus ke depan 3. Posisi badan membengkok tetapi tidak ada persiapan 2. Posisi badan tidak tegak lurus dan pandangan menyamping 1. Tidak adanya awalan pada permulaan gerakan					

		<p>2. Kedua tangan diletakkan disamping kedua paha dan kedua kaki dibuka lebar sejajar dengan bahu</p> 	<p>5. Kedua tangan diletakkan disamping kedua paha dan kedua kaki dibuka lebar sejajar dengan bahu</p> <p>4. Posisi kedua tangan disamping paha dan kedua kaki tidak sejajar</p> <p>3. Posisi kedua tangan lurus ke depan dan kedua kaki tidak sejajar</p> <p>2. Posisi kedua tangan membengkok dan kedua kaki tidak sejajar</p> <p>1. Posisi kedua tangan tidak disamping kedua paha dan kedua kaki membengkok</p>				
2	Tahap Pelaksanaan	<p>1. Kedua kaki melebar sejajar dengan bahu, turun secara perlahan-lahan sampai pantat menyentuh matras</p> 	<p>5. Kedua kaki melebar sejajar dengan bahu, turun secara perlahan-lahan sampai menyentuh matras</p> <p>4. Kedua kaki dibuka lutut tidak bengkok, pantat 10cm tidak menyentuh matras</p> <p>3. Kedua kaki dibuka lutut tidak bengkok, pantat 20cm tidak menyentuh matras</p> <p>2. Kedua kaki dibuka lutut sedikit bengkok pantat 30cm tidak menyentuh matras</p> <p>1. Kedua kaki dibuka lutut bengkok, pantat 40cm tidak menyentuh matras</p>				

3	Tahap Gerak Akhir	1. Posisi kedua kaki mendarat dengan lurus 180° dan posisi badan tegak 	5. Posisi kedua kaki mendarat dengan lurus 180° dan posisi badan tegak 4. Posisi kedua kaki 135° dan posisi badan tegak 3. Posisi kedua kaki 90° dan posisi badan sedikit tegak 2. Posisi kedua kaki 45° dan posisi badan tidak tegak 1. Posisi kedua kaki tidak mendarat dengan lurus dan posisi badan tidak tegak				
		2. Pandangan menghadap kedepan 	5. Pandangan menghadap ke depan 4. Pandangan sedikit menghadap ke depan 3. Posisi tubuh tidak tegak 2. Posisi tangan tidak disamping kaki 1. Pandangan tidak menghadap ke depan				

(Suyati,dkk :1993)

i

Keterangan Nilai :

1. Kurang Sekali
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Baik Sekali

G. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normatif menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Sari, 2006 : 35})$$

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 65 atau persentase ketercapaian 65 % secara perorangan.
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 83 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 65

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajara siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit daripada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan siklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.