

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan dilakukan menggunakan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman, yaitu penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang mampu menawarkan cara baru untuk meningkatkan atau mengefektifkan proses pembelajaran dengan menggunakan indikator keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi.

Manfaat PTK bagi guru adalah sebagai berikut :

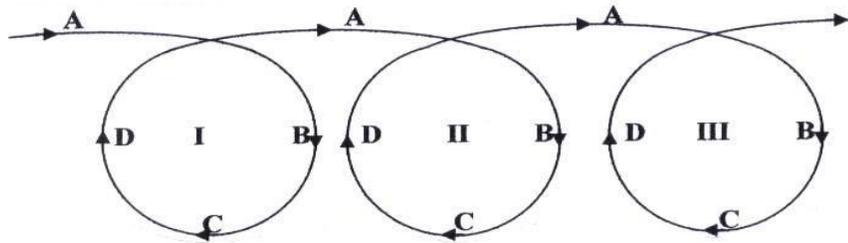
- a. Membantu guru memperbaiki pembelajaran
- b. Membantu guru berkembang secara profesional
- c. Meningkatkan rasa percaya diri guru
- d. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.

Secara ringkas, penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencoba suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas untuk perbaikan dan peningkatan profesional guru dalam menangani kegiatan pembelajaran dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mengdiagnosis keadaan. Mereflesi adalah melakukan analisis-analisis-interpretasi-eksplanasi dan kesimpulan. Kemudian mencoba alternatif tindakan dan dievaluasi efektivitasnya.

2. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis melaksanakan penelitian sampai dengan dua siklus (4 kali pertemuan) dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda tapi tetapi saling berkaitan. Dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya.



Gambar 2 : 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.

- Perbaiki rencana

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

3. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Tes awal dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan selama 2 jam pelajaran yaitu 2 x 45 menit.
- b. Siklus pertama dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan selama 2 jam pelajaran yaitu 4 x 45 menit.
- c. Siklus kedua dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan selama 2 jam pelajaran yaitu 4 x 45 menit.
- d. Tes akhir dilakukan sebanyak 1 kali pertemuan selama 2 jam pelajaran yaitu 2 x 45 menit.

Jadi lama waktu yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 6 kali pertemuan yaitu satu setengah bulan.

B. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa lembar penilaian dari pembelajaran berguling ke belakang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar guling belakang, dan dinilai berdasarkan tiga tahapan gerakan yang dilakukan langsung oleh semua peserta tes yang terdiri dari 1) tahap persiapan, 2) tahap gerakan, 3) tahap akhir gerakan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan gerak dasar guling depan dengan tes keterampilan gerak dasar guling depan.

Tabel 1. Penilaian kualitas guling depan di matras adalah sebagai berikut:

No	Bobot	Rumus	Skala	Angka mutu	Kualitas
a.	1	$B \times N$	10 – 20	E	Kurang sekali
b.	2	$B \times N$	21 – 40	D	Kurang
c.	3	$B \times N$	41 – 60	C	Cukup
d.	4	$B \times N$	61 – 80	B	Baik
e.	5	$B \times N$	81 – 100	A	Baik sekali

Keterangan:

B: Benar

N: Nilai rentang (nilai rentangnya adalah 20)

Tabel 2:
Format Lembar Penilaian
Gerak Dasar Guling depan
LEMBAR PENILAIAN

Nama :

Kelas :

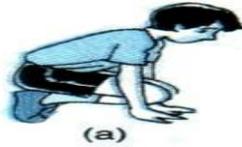
Materi :

No	Tahap	Kriteria penilaian	Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Persiapan	1. Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.					
		2. kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.					
2	Gerakan (Pelaksanaan)	1. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.					
		2. Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel pada matras					
		3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk , punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.					
	Akhir gerakan	1. Kembali pada sikap jongkok.					
		2. Kedua lengan lurus ke depan.					
		3. Pandangan ke arah depan.					

Diadopsi dari Roji (2004:112)

Keterangan setiap gambar dari instrumen:

1. Lakukan sikap jongkok menghadap arah depan



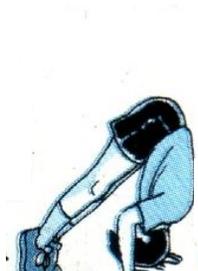
2. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.



3. Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.



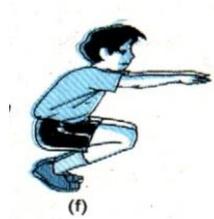
4. Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel pada matras



5. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk , punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.



6. Kembali pada sikap jongkok, kedua lengan lurus ke depan, dan Pandangan ke arah depan.



C. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, persentase dan normatif. Untuk melihat kualitas hasil tindakan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

(Sudjana dalam Surisman 1997)

Sedangkan untuk melihat tingkat efektivitas tindakan yang dilakukan dapat menggunakan rumus :

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\% \quad (\text{Goodwin dan Coates dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

\bar{X}_n : Rerata nilai akhir siklus ketiga

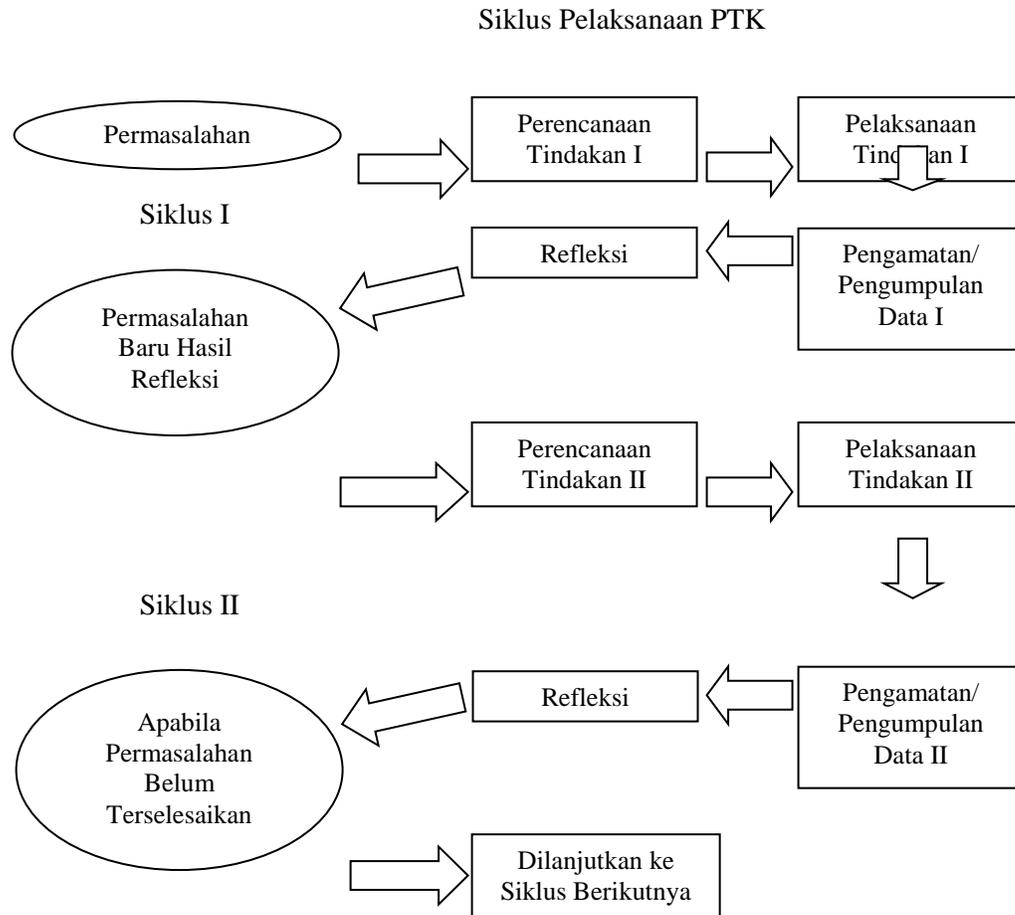
\bar{X}_i : Rerata temuan awal

Berdasarkan ketentuan dalam proses belajar mengajar bahwa seorang guru harus memberikan dan menyampaikan materi kepada siswa secara tuntas hingga 100%. Siswa dinyatakan tuntas dalam belajar apabila ia mencapai nilai tidak kurang dari 65. Dan bila hasil penghitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

D. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Guling Depan

a. Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus, di mana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Diadopsi dari Suharsini Ari Kunto, 2008)

b. Penjelasan Per Siklus

Siklus Pertama

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup;
- 2) Menyiapkan alat-alat guling ke depan untuk proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan;
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera);

- 4) Mempraktekkan gerak dasar guling depan;
- 5) Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran senam lantai khususnya guling ke depan.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan dan melakukan peregangan;
- 2) Menunjukkan dan menjelaskan pentingnya proses kaki, tangan, gerakan badan dalam keterampilan gerak dasar guling depan dari tahap persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan;
- 3) Memperagakan gerakan guling ke depan menggunakan metode bagian per bagian yang dilakukan oleh peneliti;
- 4) Setelah melihat dan dijelaskan bagaimana gerakan guling ke depan yang benar dengan menggunakan metode bagian per bagian, kemudian siswa memperagakan gerak tersebut sesuai petunjuk yang sudah diperlihatkan;
- 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman pada petunjuk yang sudah diberikan.

c. Observasi

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

Siswa melakukan gerakan guling ke depan dengan benar, dari persiapan, eksekusi/ pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Kemudian dinilai atau dievaluasi oleh peneliti.

d. Refleksi

- 1) Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan ;
- 2) Diskusikan rencana tindakan pada siklus kedua. Berikut hasil refleksi:
 1. Siswa dibariskan dan melakukan peregangan dan pemanasan;
 2. Menunjukkan dan menjelaskan pentingnya proses kaki, tangan, gerakan badan dalam keterampilan gerak dasar guling ke depan dari tahap persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan;
 3. Memperagakan gerakan guling ke depan melalui metode bagian per bagian yang dilakukan oleh peneliti;
 4. Setelah melihat dan dijelaskan bagaimana gerakan guling ke depan yang benar melalui metode bagian per bagian, kemudian siswa memperagakan gerak tersebut sesuai petunjuk yang sudah diperlihatkan;
 5. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman pada petunjuk yang sudah diberikan.

2. Siklus kedua

a. Rencana

- 1) Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya untuk mempraktekkan gerakan guling ke depan;
- 2) Menyiapkan instrumen berupa indikator-indikator keterampilan gerak dasar guling ke depan diantaranya persiapan, gerakan, dan gerakan akhir;

- 3) Menyiapkan bahan pembelajaran berupa metode keseluruhan untuk materi senam lantai khususnya guling ke depan.

b. Tindakan

- 1) Membariskan siswa dan melakukan pemanasan dan peregangan untuk pembelajaran senam lantai.
- 2) Siswa melakukan guling ke depan dengan gerakan yang benar menggunakan metode langsung;
- 3) Setiap siswa melakukan gerakan guling ke depan sebanyak tiga kali pengulangan secara bergantian melalui metode bagian per bagian;
- 4) Diberikan pengulangan gerakan guling ke depan secara berurutan.

c. Observasi

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

Siswa melakukan gerakan guling ke depan dengan benar, dari persiapan, pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Kemudian dinilai atau dievaluasi oleh peneliti.

d. Refleksi

- 1) Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan;
- 2) Diskusikan rencana tindakan pada siklus kedua. Berikut hasil refleksi:
 - 1) Membariskan siswa untuk pelaksanaan pembelajaran.
 - 2) Siswa melakukan gerakan guling ke depan melalui metode keseluruhan dengan gerakan yang benar;

- 3) Setiap siswa melakukan gerakan guling ke depan sebanyak 3 kali secara bergantian melalui metode keseluruhan;
- 4) Diberikan pengulangan gerakan guling ke depan secara berurutan.