

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VI SDN 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas VI memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam lompat tinggi.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut :

- 1) Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.
- 2) Bersifat kolaboratif
- 3) Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan suatu program pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 4) Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan

kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai 2 siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Menurut John Elliot bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Seluruh prosesnya telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruhmenciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan professional. Penelitian ini direncanakan dalam 2 siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Dalam pelaksanaanya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

B. Subjek Penelitian

Populasi adalah subjek penelitian yang berfungsi sebagai sumber data atau subjek dimana itu diperbaiki (Darsono Sujoso ;179). Yang dimaksud subjek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

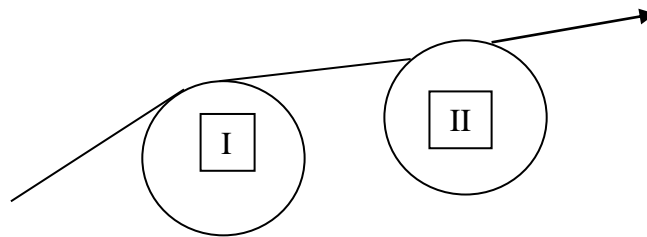
C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian: Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada siswa kelas VI.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan, yaitu 06 Januari 2012 – 06 Februari 2012.

D. Rancangan Penelitian



Gambar 1. Siklus pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Keterangan:

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

E. Proses Pembelajaran Lompat Tinggi

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP pembelajaran yang akan diajarkan
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan, khususnya materi lompat tinggi.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat tinggi.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
2. Melakukan berbagai lompatan secara variatif dengan menggunakan alat bantu yang sudah dimodifikasi
3. Mengamati pelaksanaan lompatan setiap siswa dengan foto.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan dengan diamati melalui foto, kemudian dikoreksi. Selanjutnya, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak tinggi lompat. Namun, masih banyak siswa yang kekurangan dalam pelaksanaan lompatannya, terutama pada saat di udara dan mendarat. Dan masih belum mencapai tingkat KKM (60) yang diharapkan yaitu di atas 60 % dari jumlah siswa.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, peneliti berencana memberikan latihan lompat tinggi dengan alat bantu yang lebih spesifik, seperti keset, simpai dan tali rafia.

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan RPP untuk pembelajaran lompat tinggi

2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran khususnya yang terkait dengan lompat tinggi
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar lompat tinggi.

Tindakan :

1. Mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Memberi petunjuk dan instruksi untuk dilaksanakan siswa
3. Melakukan lompatan dengan berbagai variasi dan arah dengan bantuan seperti simpai, keset, kardus dan tali rapia

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, kemudian diamati melalui alat perekam.

Selanjutnya, dikoreksi dan bila terdapat siswa yang belum maksimal, maka diberikan pengulangan dan kemudian dinilai/dievaluasi. Hasil pada siklus kedua dijadikan untuk bahan evaluasi dalam merencanakan siklus tiga.

Refleksi

1. Hasil observasi siklus kedua disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan melakukan latihan lompat tinggi terdapat peningkatan, sehingga Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sudah mencapai batas minimal. Artinya, jumlah siswa yang telah memperoleh nilai > 60 mencapai di atas 60 %, maka pembelajaran lompat tinggi dianggap berhasil.
2. Dengan demikian PTK atau siklus dapat dihentikan.

F. Validnya Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Freire and Cuningham dalam Muhadjir (1997), mengatakan bahwa validnya penelitian tindakan kelas bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga kriteria validitas penelitian tindakan kelas terletak pada aplikatifnya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi. Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap dalam upaya peningkatan gerak dasar siswa melakukan gerakan lompat tinggi melalui alat yang sudah dimodifikasi.

G. Teknik Pengumpulan data

Pada penelitian tindakan kelas yang paling sesuai adalah dengan observasi. Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena-fenomena sosial atau gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan langsung (Kartini Kartono, 1983 : 142). Metode ini penulis gunakan untuk mengungkapkan data tentang kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani Atletik nomor lompat tinggi.

Sedangkan alat ukur (instrumen) yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya, yaitu berupa lembar observasi yang terdiri dari indikator-indikator penilaian gerak melompat Bentuk indikator dalam lompat tinggi stradle adalah : 1) Awalan. 2) saat menolak, (3) Sikap di udara, (4) saat mendarat dan (5) sikap akhir. Instrumen untuk menganalisis

keterangan mengenai teknik tolak peluru diadaptasi dari *International Atletik Assosiation Federation* (IAAF-2000).

Cara Penilaian pada proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru ini dengan melihat nilai dari tahap persiapan, awalan, sikap tolak, pelepasan dan pemulihan. Jika masing-masing prediktor pada setiap indikator nampak maka berapapun jumlahnya akan dihitung secara total. Jumlah skor (total) dibagi tiga untuk mencari nilai rata-rata setiap siswa

H. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes