

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Peneliti ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam Tolak Peluru.

B. Subjek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri dari suatu subjek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991 : 102) adalah : “Subjek penelitian adalah keseluruhan obyek penelitian yaitu berisi seluruh siswa”. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun ajaran 2011/2012 berjumlah 20 orang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

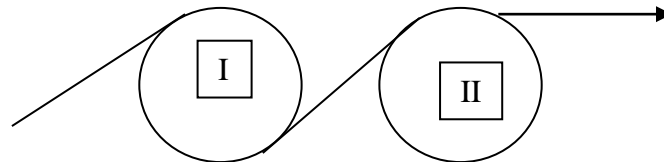
1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada siswa kelas V.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

D. Rancangan Penelitian



Keterangan:

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

E. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru

Siklus I

Rencana :

- a. Menyiapkan RPP dalam materi tolak peluru
- b. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
- c. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar atletik khususnya tolak peluru.

Tindakan :

- a. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
- b. Menyuruh Latihan tolak peluru menggunakan modifikasi alat bantu.

- c. Belajar pelurusan lambat (tanpa menggunakan peluru) atau mendorong peluru ke atas.
- d. Mengamati pelaksanaan tolak peluru dan memberi kesempatan pada siswa untuk pengulangan.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, kemudian diamati dan dikoreksi sebagai bahan, penilaian/evaluasi yang dibantu dengan alat perekam (video). Hasil pada siklus pertama sebagai bahan untuk menetapkan siklus berikutnya.

Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan menggunakan modifikasi alat bantu, sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru, namun masih terdapat kekurangan.
- b. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan melempar peluru menggunakan modifikasi alat bantu yang lain berupa bola berekor.

Siklus II

Rencana :

- a. Menyiapkan RPP untuk pembelajaran atletik dalam gerak dasar tolak peluru
- b. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.

- c. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar khususnya tolak peluru.
- d. Memberikan pengarahan untuk pelaksanaan pada siklus kedua

Tindakan :

- a. Memberikan petunjuk tentang cara pelaksanaan siklus kedua.
- b. Melakukan pelemparan peluru ke arah depan dengan dua tangan.
- c. Melakukan pelemparan peluru ke arah belakang lewat atas kepala dengan dua tangan dengan menggunakan alat bantu yang telah dimodifikasi, seperti bola berekor.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

- a. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan menggunakan latihan melempar peluru menggunakan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru
- b. Dengan tingkat keberhasilan dan telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siklus dan pembelajaran tolak peluru sudah dianggap efektif.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya. Alat itu berupa indikator-indikator penilaian gerak melempar tolak peluru. Bentuk indikator dalam tolak peluru adalah : 1) Persiapan, 2) Awalan, 3) Sikap Tolak, 4) Pelepasan Dan 5) Pemulihan. Instrumen untuk menganalisis keterangan mengenai teknik tolak peluru diadaptasi dari *International Atletik Assosiation Federation (IAAF-2000)*.

Tabel 1. Instrumen Pengambilan Data Tolak Peluru

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	Aspek	Indikator	Prediktor	Skor	Total
1	Posisi Awal	a Kepala/Pandangan	- membelakangi arah lemparan - mengarah ke bawah		
		b Badan	- membelakangi arah lemparan - posisi membungkuk		
		c Tungkai	- kaki kanan di tekuk - kaki kiri lurus - ujung kaki kiri kontak dengan tanah		
		d Lengan	- lengan kanan/kiri memegang peluru - peluru menempel di leher - lengan satunya diangkat ke atas		
2	Pelaksanaan	a Kepala/Pandangan	- mengarah ke depan - posisi tegak		
		b Badan	- lurus membelakangi arah lemparan - pinggang diputar secara serentak - meluncur ke belakang mengikuti gerakan tungkai - posisi menghadap ke arah lemparan		
		c Tungkai	- kaki belakang diangkat - dihentikan sejauh-jauhnya - Kaki depan di geser secara serentak		
		d Lengan	- tangan yang memegang peluru mendorong peluru sekuat tenaga ke arah sasaran - mendorong/menolak peluru bersamaan badan berputar ke arah sasaran lempar - tangan yang satu ikut mengayun atau berada di samping badan		
3	Posisi Akhir	a Kepala/Pandangan	- menghadap ke vektor - melihat arah lemparan/ peluru jatuh		
		b Badan	- badan menghadap ke arah vektor - posisi agak condong ke depan		

		c	Tungkai	- kaki depan melangkah ke depan setelah peluru jatuh - kaki belakang setelah bergeser tetap stabil berada di belakang		
		d	Lengan	- tangan yang menolak peluru berusaha untuk secepat mungkin turun - tangan yg satunya berusaha menjaga keseimbangan		

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

G. 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