

### III. METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, penelitian ini menggunakan metode tindak kelas. (*class room action research*). Jenis penelitian ini mampu menawarkan cara baru untuk meningkatkan atau mengefektipkan proses belajar mengajar dengan menggunakan indikator keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi.

Dalam istilah aslinya, Penelitian Tindakan Kelas disebut dengan *Class room Action Research*. Ada beberapa pendapat mengenai apakah sesungguhnya Penelitian Tindakan Kelas itu ? Dalam buku : Penelitian Tindakan Kelas, Mohammad Asrori (2009:5) Suharsimi (2007:2) mendefinisikan penelitian tindakan kelas melalui paparan gabungan defenisi dari kata “ penelitian,” “tindakan,” dan ” kelas.” Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal menarik minat dan penting bagi peneliti. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama

menerima pelajaran yang sama oleh guru. Jadi Suharsimi (2007:3) berkesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. Tim PGSM (1999) mendefinisikan penelitian tindakan kelas merupakan kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, ditujukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan mereka, memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan serta memperbaiki praktik pembelajaran yang diselenggarakan.

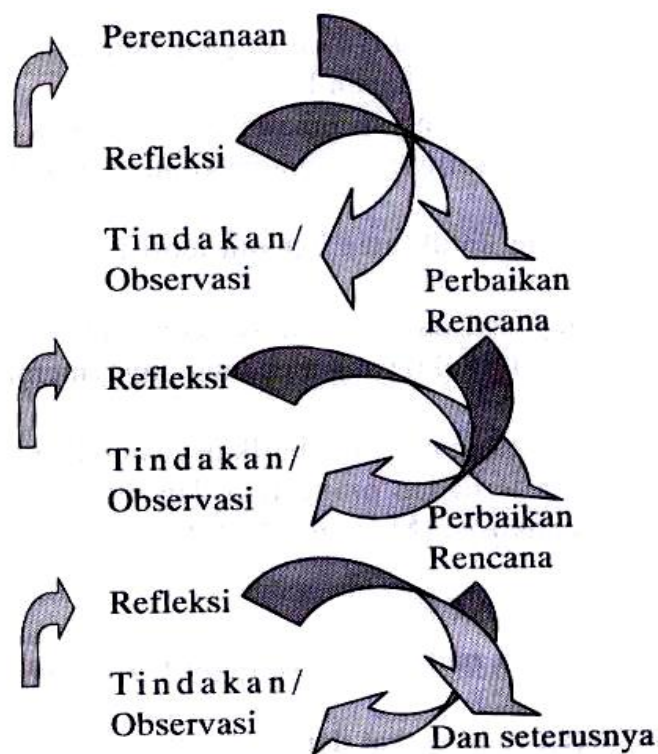
Dalam penelitian tindak kelas ini desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui putaran-putaran spiral orientasi kemudian, rencana, diteruskan dengan tindakan, observasi, dan refleksi.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk meningkatkan profesionalisme guru. Ciri-ciri penelitian tindakan adalah sebagai berikut :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah perkembangan-perkembangan yang lebih baik
3. Dilakukan melalui putaran-putaran bersepiral

Dalam buku pedoman pelaksanaan PTK, desain dalam satu siklus ada beberapa komponen yang perlu dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian yaitu, rencana, tindakan, observasi, refleksi (Supardi, 2007: 99)

Dalam penelitian ini penulis merencanakan dalam tiga siklus dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda-beda dalam pelaksanaannya, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian selanjutnya seperti digambarkan di bawah ini :



Gambar 5. Siklus penelitian kaji tindak  
( Hopkins, 2007 )

#### A. Kajian Konseptual Teoritis tentang Langkah-langkah Tindakan

Dalam buku: Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Mohammad Asrori (2009:88) bahwa pembahasan mengenai langkah –langkah penelitian tindakan kelas, lebih dahulu diuraikan kajian secara konseptual teoritis. Setelah kajian secara lengkap dari sudut pandang konseptual teoritis, dilanjutkan dengan penerapan langkah-langkah tersebut secara praktis dalam penelitian tindakan kelas oleh

guru dalam konteks pembelajaran nyata di kelas. Mengacu pada penelitian induknya, yaitu penelitian tindakan sebagai mana yang dikemukakan oleh Cohen dan Manion (1980) serta Winter (1989), maka secara konseptual teoritis, ada beberapa langkah penelitian tindakan kelas, yaitu : (1) mengidentifikasi dan merumuskan masalah, (2) menganalisa masalah, (3) merumuskan hipotesis tindakan , (4) membuat rencana tindakan dan pemantaunya, (5) melaksanakan tindakan dan mengamatinya, (6) menganalisa dan menafsirkan data, (7) melaporkan hasil penelitian.

### **C. Perbedaan dan kaitan penelitian tindakan kelas dengan penelitian lain**

Perbedaan penelitian tindakan kelas dalam buku : Penelitian Tindakan Kelas (Mohammad Asrori, 2009:17) menyatakan bahwa perbedaan itu tampak dari aspek-aspek berikut : (1) Dasar filosofisnya; (2) Sumber masalahnya; (3) Tujuan penelitiannya; (4) Status penelitiannya; (5) Desain proses penelitiannya; (6) Sampel penelitiannya; (7) Metode penelitiannya;

Dasar filosofisnya, penelitian tindakan kelas adalah bagaimana memperbaiki realitas, yang dalam hal ini adalah realitas proses dan hasil pembelajaran, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah bagaimana membangun pengetahuan berdasarkan temuan peneliti yang diperoleh.

Sumber masalahnya, penelitian tindakan kelas adalah hasil diagnosis terhadap proses dan hasil pembelajaran yang sedang berlangsung, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah hasil proses deduksi-induksi (untuk penelitian kuantitatif) atau induksi-deduksi (untuk penelitian kualitatif).

Tujuan penelitiannya, penelitian tindakan kelas adalah bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas praktik dalam proses dan hasil pembelajaran yang selama ini dilaksanakan, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah verifikasi dan generalisasi.

Status penelitiannya, penelitian tindakan kelas adalah kolaborasi sejawat atau kerjasama sesama guru yang setiap hari melaksanakan proses pembelajaran di kelas, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah sebagai "orang luar" yang berusaha memahami sesuatu yang terjadi di kelas.

Desain prosesnya penelitiannya, penelitian tindakan kelas adalah siklus tindakan, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah linier dan tidak bersiklus. Jika dibandingkan dengan penelitian eksperimen, maka dalam penelitian eksperimen pada umumnya perlakuan dilakukan satu kali dan menekankan pada hasil eksperimen tersebut, sedangkan penelitian tindakan kelas dilakukan beberapa siklus dan lebih menekankan pada proses tindakan untuk menghasilkan perbaikan.

Sampel penelitiannya, penelitian tindakan kelas tidak menekankan keterwakilan sampel terhadap populasi karena penelitiannya dilakukan terhadap siswa yang diajarkannya, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah sangat menekankan pentingnya keterwakilan sampel karena akan digunakan untuk membuat generalisasi terhadap populasinya.

Metode penelitiannya, penelitian tindakan kelas cenderung menggunakan metode yang lebih fleksibel dalam beberapa siklus, sedangkan penelitian yang bukan tindakan kelas adalah cenderung metode yang lebih "kaku" (*fiksed*) dalam proses penelitian yang bersifat linier.

## **D. Proses pembelajaran keterampilan lompat jauh gaya jongkok.**

### **1. Siklus Pertama**

#### a. Rencana :

1. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran.  
alatnya yaitu : keset, kardus dan bak pasir serta gambar - gambar tentang rangkaian lompat jauh gaya jongkok.
1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan lari keliling 2 kali putaran lapangan, peregangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran dan evaluasi.

#### b. Tindakan

1. Memperkenalkan dan menjelaskan alat yang akan digunakan antara lain : keset dan kardus serta gambar-gambar tentang rangkaian lompat jauh gaya jongkok, siswa duduk mengamati gambar-gambar lompat jauh gaya jongkok.
2. Guru menjelaskan rangkaian lompat jauh gaya jongkok yang ada pada gambar dengan *step by step* mulai dari awalan, *take off* (tolakan), melayang (sikap di udara), dan dilanjutkan dengan mendarat pada bak pasir tempat mendarat lompat jauh gaya jongkok.
3. Setelah selesai menjelaskan siswa dibariskan satu bersap, kemudian dipanggil menurut urutan absensi untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai / dievaluasi hasil pada siklus pertama.

d. Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan pada siklus pertama dengan menggunakan keset dan kardus sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terutama pada saat melakukan tolakan. Namun masih terdapat kekurangan, yaitu waktu posisi badan pada saat di udara (melayang) kedua tangan tidak diangkat keatas, akan tetapi tetap dibawah.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana peneliti merencanakan untuk menggunakan keset dan tali karet yang dimaksudkan untuk memperbaiki posisi badan pada saat diudara

## **2. Siklus kedua**

Melihat dari hasil siklus pertama.

a. Rencana

1. Mempersiapkan alat bantu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan dalam meng-evaluasi tindakan, alat bantu yang digunakan pada siklus kedua adalah keset dan tali karet yang dibentangkan pada dua buah tiang.

2. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan

1. Memperkenalkan dan menjelaskan alat bantu yang akan digunakan untuk siklus kedua, antara lain : keset, tali karet, serta bak pasir yang sudah diratakan.
2. Siswa dibariskan satu berbanjar kemudian siswa melakukan awalan 5 -10 m dari tempat tolakan .
3. Setelah melakukan tolakan siswa berusaha melewati tali karet yang sudah dibentangkan dan melayang kemudian diteruskan dengan mendarat menggunakan kedua kaki.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai / dievaluasi hasil pada siklus kedua.

d. Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan menggunakan keset dan tali karet serta bak pasir sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terutama pada saat posisi badan di udara, namun masih terdapat beberapa kekurangan.
2. Kekurangan yang terdapat pada siklus kedua ini adalah pada saat anak melakukan pendaratan. kekurangan itu di antaranya : (a) Pada saat mendarat kedua kaki tidak sejajar. (b) Pada saat



mendarat pantat anak menyentuh bak pasir, dan tidak sedikit yang jatuh ke kanan dan ke kiri.

3. Merencanakan tindakan untuk siklus ke tiga, yang mana peneliti merencanakan untuk menggunakan bola plastik dan peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok.

### **3. Siklus ketiga**

Melihat dari hasil siklus kedua.

#### **a. Rencana :**

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk melakukan siklus ketiga.

#### **b. Tindakan**

1. Memperkenalkan dan menjelaskan alat yang akan digunakan untuk siklus ke-3, Antara lain : kaset, tali karet, bola plastik 1 buah, dan bak pasir serta peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang peraga.
2. Siswa dibariskan menjadi 2 berbanjar sesuai urutan absen, untuk melihat / mengamati peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh guru Penjaskes, mulai dari awalan, tolakan, sikap melayang di udara dan mendarat.
3. Kemudian siswa dipanggil untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
4. Siswa mengambil awalan sesuai dengan kemampuan.

5. kemudian siswa melakukan gerakan yaitu langkah dan menolak yang mana harus menolak menggunakan kaki yang benar atau kaki yang terkuat.
6. Siswa harus melakukan tolakan pada keset yang sudah disediakan.
7. Siswa harus melayang dengan posisi badan rileks dan tegak, kedua kaki kedepan mengikuti selama melayang.
8. Saat mendarat menggunakan kedua kaki bersamaan dan kedua lutut mengeper. kedua tangan berusaha meraih bola plastik yang ada didepannya, sehingga posisi waktu mendarat tidak jatuh ke kanan atau ke kiri.

c. Observasi

Setelah tindakan diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan, dan dinilai/ evaluasi dari hasil tindakan pada siklus ke tiga dapat diperoleh hasil.

d. Refleksi

Hasil observasi siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga dengan menggunakan: keset, tali karet, dan bola plastik 1 buah, bak pasir yang sudah diratakan serta peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang atlet terdapat peningkatan yang sangat signifikan dengan persentase rata-rata di atas 50%, untuk itu peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dianggap berhasil dan mendapatkan nilai yang memuaskan.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengamatan di lapangan untuk mengumpulkan informasi dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Cara memperoleh data dapat dibagi menjadi dua yaitu, data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang dikumpulkan dari tangan pertama dan diolah oleh suatu organisasi dan perseorangan. Data sekunder adalah data yang diperoleh suatu organisasi yang berasal dari pihak lain yang telah mengumpulkan dan mengolahnya.

## **F. Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul melalui tindakan di setiap siklus selanjutnya data dianalisis. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus menurut , Subagyo tahun 1997 yaitu :

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

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti test.

Untuk melihat keefektifan hasil tindakan pada PTK ini digunakan perhitungan yang dikemukakan oleh Goodwin dan Coates, (dalam Surisman,1997) dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Efektifitas gerak} = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} \times 100 \%$$

Keterangan :

E = Efektifitas gerak melompat pada siswa

$\bar{X}_n$  = Rerata nilai akhir siklus ke tiga

$\bar{X}_1$  = Rerata tes awal/ tes sebelum tindakan

Bila hasil perhitungan meningkat 50 % ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.