

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Istilah dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research* (CAR). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau lapangan.

Dikarenakan ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat diterangkan.

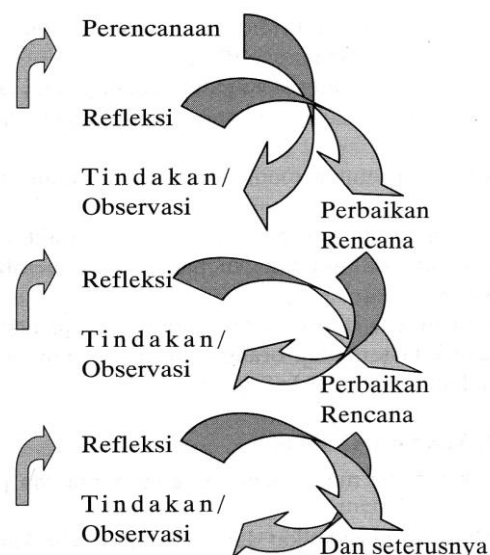
1. Penelitian – menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan – menunjukkan pada sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan untuk siswa.
3. Kelas – dalam hal ini tidak terkait pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Seperti yang sudah lama dikenal dalam bidang pendidikan dan pengajaran, yang dimaksud *kelas* adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula (Suharsimi Arikunto, 2008 : 2).

Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan professional 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 perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Suharsimi Arikunto (2008 : 73), mengemukakan prinsip PTK, yaitu :

- a. Tidak mengganggu proses pembelajaran;
- b. Harus dipersiapkan dengan rinci dan matang;
- c. Tindakan harus konsisten dengan rancangan;
- d. Masalah benar-benar ada dan dihadapi oleh guru.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan tindakan (*planning*), penerapan tindakan (*action*), mengobservasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*) dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan). Sebagaimana gambar berikut.



Gambar 5.
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

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu 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 Media Pembelajaran Video dan Metode Bagian.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan Lompat Kangkang.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat penelitian

Nama sekolah : SMP N 4 Bandar Lampung

Alamat : Jl. Hos. Cokroaminoto No. 93 Bandar Lampung

Kode Pos 35127 Telp. 0721-262710

b. Pelaksanaan penelitian

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

D. Subjek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (2008 : 102) : "Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa". Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII F SMP Negeri 4 Bandar Lampung yang berjumlah 32 siswa.

E. Rencana Tindakan

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak dua siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrument penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, pertemuan dilaksanakan tes pendemonstrasian kemudian diantara 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 lompat kangkang menggunakan box senam atau teman yang membungkuk dan dinilai dengan menggunakan instrument penelitian yang telah dipersiapkan sebelumnya.

1. Siklus Pertama

a. Rencana

1. Merancang skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat peraga Proyektor agar video nampak pada layar, yang berupa video keterampilan gerak dasar lompat kangkang untuk proses pembelajaran, dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
4. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang Lompat Kangkang, setelah itu siswa diajak untuk melihat gerak dasar Lompat Kangkang yang ditampilkan melalui

proyektor sehingga siswa dapat dengan jelas melihat gerak dasar lompat kangkang yang benar.

Pelaksanaan Pada Siklus 1

- a. Pada siklus pertama ini siswa berada di kelas karena siklus ini siswa melihat gerakan dan teknik lompat kangkang melalui video yang berisikan gerakan serta teknik lompat kangkang.
- b. Setelah melihat gerakan dan teknik lompat kangkang, siswa dapat mencermati lalu melakukan gerakan lompat kangkang di lapangan seperti yang telah mereka lihat dalam video.

2. Setiap siswa melakukan gerakan melompat melewati box senam atau teman yang membungkuk sebanyak 5 kali pengulangan.
3. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian diambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

c. Observasi

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

d. Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
2. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua.

2. Siklus Kedua

a. Rencana

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

2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
4. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran, dengan menggunakan metode bagian, dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberi penjelasan bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus kedua.
3. Sebelumnya siswa diberikan contoh teknik melakukan lompat kangkang yang benar, dari mulai tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dengan menggunakan metode bagian.

Pelaksanaan Pada Siklus 2

- a. Tahap persiapan : Berdiri menghadap box senam atau teman yang membungkuk, dan pandangan ke arah depan.
- b. Tahap gerakan : Berlari cepat ke arah box senam atau teman yang membungkuk, lakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas, saat kedua telapak tangan menyentuh box senam teman yang membungkuk, dengan cepat tolakkan kedua tangan dan angkat dada ke atas, setelah kedua kaki melewati box punggung teman, luruskan badan dan rapatkan kedua kaki, dan mendarat dengan kedua ujung kaki agak rapat dan kedua lutut mengeper.

- c. Tahap akhir gerakan : Berdiri dengan kedua kaki agak rapat, dan kedua lengan lurus ke atas.
4. Setiap siswa melakukan gerakan melompat melewati box senam teman yang membungkuk sebanyak 5 kali pengulangan.
5. Setelah melakukan 5 kali pengulangan, kemudian diambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

c. Observasi

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

d. Refleksi

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Instrumen juga merupakan alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) disetiap siklusnya.

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian peningkatkan gerak dasar lompat kangkang menggunakan media dan metode pembelajaran pada siswa kelas VII F SMP Negeri 4 Bandar Lampung tahun pelajaran 2011/2012 adalah Indikator gerak dasar lompat kangkang, yang terdiri dari 3 posisi yaitu: 1) posisi awalan; 2) posisi pelaksanaan; dan 3) posisi akhiran.

Cara pengambilan nilai adalah dengan menggunakan tes kualitas gerak lompat kangkang mulai dari sikap persiapan, gerakan, dan akhir gerakan. Dengan pemberian nilai mulai dari nilai 0 - 1.

Tabel 1 : Format Analisis Untuk Tes Gerak Dasar Lompat Kangkang

No	Indikator	Kriteria Penilaian	Deskripsi	Skor		Na
				0	1	
1	Persiapan	1. Berdiri menghadap arah box senam atau teman yang membungkuk	0. Berdiri tidak menghadap box 1. Berdiri menghadap arah box			
		2. Pandangan ke arah depan	0. Pandangan tidak ke arah depan 1. Pandangan ke arah depan			
2	Pelaksanaan	1. Awalan lari cepat ke arah box senam atau teman yang membungkuk	0. Tidak mengawali lari cepat ke arah box 1. Awalan lari cepat ke arah box			
		2. Melakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas	0. Tidak melakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas 1. Melakukan tumpuan dengan kedua kaki hingga menolak ke depan atas			
		3. Saat kedua telapak tangan menyentuh atas box atau teman yang membungkuk, pinggul ditekuk dan kedua kaki dibuka ke samping	0. Saat kedua telapak tangan menyentuh atas box, pinggul tidak ditekuk dan kedua kaki tidak dibuka ke samping 1. Saat kedua telapak tangan menyentuh atas box, pinggul ditekuk dan kedua kaki dibuka ke samping			

		4. Dengan cepat tolakkan kedua telapak tangan pada box atau teman yang membungkuk, dan angkat dada dan kepala ke atas	0. Kedua telapak tangan tidak segera ditolakkan dari box, dan tidak mengangkat dada dan kepala ke atas 1. Dengan cepat tolakkan kedua telapak tangan pada box, dan angkat dada dan kepala ke atas			
		5. Setelah kedua kaki melewati box atau teman yang membungkuk, luruskan panggul/badan	0. Setelah kedua kaki melewati box, tidak meluruskan panggul/badan 1. Setelah kedua kaki melewati box, luruskan panggul/badan			
		6. Mendarat dengan kedua ujung kaki dan kedua lutut mengeper	0. Tidak mendarat dengan kedua ujung kaki dan kedua lutut tidak mengeper 1. Mendarat dengan kedua ujung kaki dan kedua lutut mengeper			
3	Sikap Akhir	1. Berdiri dengan kedua kaki agak rapat	0. Berdiri dengan kedua kaki tidak rapat 1. Berdiri dengan kedua kaki agak rapat			
		2. Kedua lengan lurus ke atas	0. Kedua lengan tidak diluruskan ke atas 1. Kedua lengan lurus ke atas			

Keterangan nilai:

Skor 0 = Jika siswa tidak melakukan gerakan dengan benar

Skor 1 = Jika siswa melakukan gerakan dengan benar

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

G. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul di setiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentasi dan normatif. Untuk melihat kualitas hasil tindakan dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes