III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri, Sukardi (2003: 93).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Menurut Suhardjomo (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya.

Ebbut (1985) dalam Hopkins (1993): penelitian tindakan kelas adalah kajian sistemik dari upaya perbaikan pelaksanaan praktik pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan – tindakan dalam pembelajaran, berdasarkan refleksi mereka mengenai hasil dari tindakan-tindakan tersebut.

Elliott (1991) mengatakan penelitian tindakan sebagai kajian dari sebuah situasi sosial dengan kemungkinan tindakan untuk memperbaiki kualitas situasi sosial tersebut.

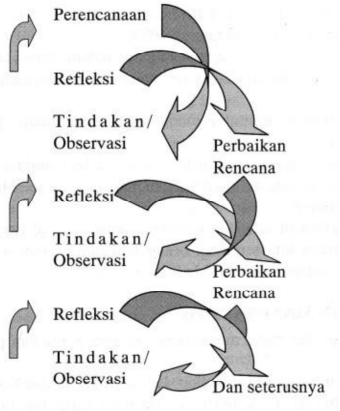
Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan professional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam

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.

Adapun ciri-ciri penelitian tindakan kelas, yaitu :

a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual, serta memperbaiki pembelajaran dari sebelumnya.
b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
c. Dilakukan melalui putaran-putaran spiral.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencaaan tindakan (planning), penerapan tindakan (action), observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan).



Gambar 4 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas. (Hopkins, 1993)

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 pelaksaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

3. Oberservasi

   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

Menurut Suharsimi Arikunto, variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (X): Alat bantu
2. Variabel terikat (Y): Hasil belajar sikap lilin

C. Setting Penelitian

a. Tempat penelitian

   Nama sekolah : SMP NEGERI 1 Rumbia

   Alamat : Jln. Raya Rukti Basuki Rumbia Lampung Tengah 34157

b. Pelaksanaan penelitian

   Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan. Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak tiga siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrumen penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, setiap pertemuan dilaksanakan tes untuk pendemonstrasian sikap lilin, kemudian di antarasetiap siklusnyapenelitian 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 sikap lilin tanpa menggunakan alat bantu dan dinilai dengan menggunakan instrumen penelitian yang telahdipersiapkan sebelumnya.

D. Subjek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991 : 102) " Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa".Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.2 di SMP NEGERI 1 Rumbia. Siswa kelas VII.2 berjumlah 32 anak. 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan.

E. Rencana Tindakan

Siklus I (1 x pertemuan)

1. Rencana:
   a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
   b. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran,seperti matras.

c. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu menggunakan bantuan teman sejawat. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
d. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
e. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus pertama.

2. Tindakan:

a. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
b. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaituposisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
c. Sebelumnya siswa diberikan contoh teknik melakukan sikap lilin yang benar, dari mulai sikap awalan, posisi kaki menekuk pada dada, pelaksanaan, dan sikap akhir.

Pelaksanaan pada siklus 1:

1.Sikap awal:Badan tidur terlentang, kedua tangan berada di samping badan, dan pandangan lurus ke atas.

2.Pelaksanaan: Angkat kedua kaki tekuk di depan dada, kemudian luruskan ke atas dan rapat dibantu teman dengan memegang kedua kaki teman agar lurus ke atas serta memperbaiki pinggul lurus ke atas, letakkan kedua tangan pada pinggul sebagai penopang,

dengan sudut 45° dari sisi badan, ujung kaki tidak melewati garis lurus tegak di atas mata, seluruh pundak menjadi landasan gerakan.

3.Sikap akhir: Setelah kedua kaki diangkat lurus ke atas, turunkan kedua lutut ke dada dengan dibantu teman untuk menurunkannya kemudian lepaskan kedua tangan dari pinggang hingga posisi duduk.

d. Setiap siswa melakukan sikap lilin sebanyak5 kali pengulangan.
e. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

3.Observasi:

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

4.Refleksi :

a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan dengan guru pendidikan jasmani.
b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua.
c. Setelah didiskusikan maka tindakan untuk siklus kedua adalah menggunakan alat bantu dua buah tiang dengan ukuran 100 cm dan satu tiang berukuran 60 cm.

Siklus II (1 x pertemuan)

1.Rencana:

a. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
b. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran,seperti matras.
c. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu alat bantu menggunakan dua buah tiang kayu berukuran 100 cm dan satu buah tiang kayu berukuran 60 cm. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
d. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
e. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus kedua.

2. Tindakan:

a. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
b. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaituposisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
c. Sebelumnya siswa diberikan contoh teknik melakukan sikap lilin yang benar, dari mulai sikap awalan, posisi kaki menekuk pada dada, pelaksanaan, dan sikap akhir.

Pelaksanaan pada siklus 2:

1. Sikap awal: Badan tidur terlentang, kedua tangan berada disamping badan, dan pandangan lurus ke atas.
2. Pelaksanaan: Angkat kedua kaki tekuk di depan dada, kemudian luruskan ke atas dan rapat, letakkan kedua tangan pada pinggul sebagai penopang, dengan sudut 45° dari sisi badan, ujung kaki tidak melewati garis lurus tegak di atas mata, seluruh pundak menjadi landasan gerakan.
3. Sikap akhir: Setelah kedua kaki diangkat lurus ke atas, turunkan kedua lutut ke dada kemudian lepaskan kedua tangan dari pinggang hingga posisi duduk.

d. Setiap siswa melakukan sikap lilin sebanyak5 kali pengulangan.
e. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

3. Observasi:

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

4. Refleksi :

   Kesimpulan dari hasil pembelajaran Penjaskes senam lantai pada gerak dasarsikap lilin didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa melalui refleksi dan hasil siklus pertama telah mencapai ketuntasan pembelajaran, dan telah tercapai peningkatan 50% dari siklus 1 ke siklus 2, dengan demikian maka penelitian ini pun dapat dihentikan pada siklus kedua.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997 : 58). Menurut Suharsimi (1997: 112) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tiap siklusnya. Alat ini berupa indikator dari penilaian hasil belajar sikap lilin, alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa 2 buahtiang yang terbuat dari kayu berukuran panjang 100 cm dan satu buah tiang kayu berukuran panjang 60 cm, menggunakan bantuan teman, dinding, dan matras, serta penilaian gerak dasarsikap lilin.

Tabel 1 : Format Analisis Untuk Tes Gerak Dasar Sikap Lilin

No	Gerakan	Kriteria Penilaian	Nilai					Nilai Akhir
			1	2	3	4	5	
1	Sikap Awal	1. Posisi badan tidur terlentang						
		2. Kedua tangan di samping badan						
		3. Pandangan lurus ke atas						
2	Pelaksanaan	4. Menekuk kedua kaki di atas dada.						
		5.Mengangkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.						
		6. Kedua tangan menopang pada pinggul dan penempatan siku-siku tidak jauh ke luar/ ke sisi badan (sudut 45° dari sisi badan)						
		7. Seluruh pundak menjadi landasan gerakan						
		8. Ujung kaki tidak melewati garis lurus tegak di atas mata						
3	Sikap Akhir	9. Menurunkan kedua lutut ke arah dada						
		10. Melepas kedua tangan hingga posisi duduk						

Sumber: Linda Kurniasari, 2010

Keterangan Nilai :

1. Bobot 1 Nilainya = 0 – 20 (Kurang Sekali)
2. Bobot 2 Nilainya = 21 – 40 (Kurang)
3. Bobot 3 Nilainya = 41 – 60 (Cukup)
4. Bobot 4 Nilainya = 61 – 80 (Baik)
5. Bobot 5 Nilainya = 81 – 100 (Baik Sekali)

G. Analisis data

Untuk melihat kualitas hasil tindakan pada setiap siklus digunakan rumus:

$P = \frac{f}{N} \times 100\%$ (Subagio dalam Fajar. 2005:36)

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Menurut Muhajir (2006), Siswa yang dikatakan tuntas apabila :

a. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 70 atau prosentase ketercapaian70 % secara perorangan.
b. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 70

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasilbelajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit daripada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar padatindakan siklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.