

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas PTK (classroom action research), yang akan dilaksanakan pada mahasiswa Penjaskes Angkatan 2012 kelas A FKIP Universitas Lampung. Metodologi 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).

Menurut Arikunto dkk (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan yaitu :

1. Penelitian menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan

2. menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
3. Tindakan menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan mahasiswa.
4. Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi ruang kelas dalam penelitian, yang lebih spesifik seperti yang lama dikenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok mahasiswa sekelas yang sama dari pendidik yang sama pula. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan profesional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran. Menurut Arikunto dkk (2007: 61) tujuan PTK adalah untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menumbuhkan budaya akademik. Tujuan PTK ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran, sehingga dihasilkan hal-hal sebagai berikut :

1. Peningkatan atau perbaikan terhadap kinerja belajar siswa di sekolah.
2. Peningkatan atau perbaikan terhadap mutu proses pembelajaran di kelas.

3. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penggunaan media, alat bantu, dan sumber belajar lainnya.
4. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas prosedur dan alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur proses dan hasil belajar.
5. Peningkatan atau perbaikan terhadap masalah pendidikan anak di sekolah.
6. Peningkatan atau perbaikan terhadap kualitas penerapan kurikulum dan pengembangan kompetensi siswa di sekolah.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan 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). Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi.

Berikut adalah putaran spiral penelitian yang tindakan kelas :

a. Perencanaan (Planning)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.

b. Tindakan

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

c. Observasi

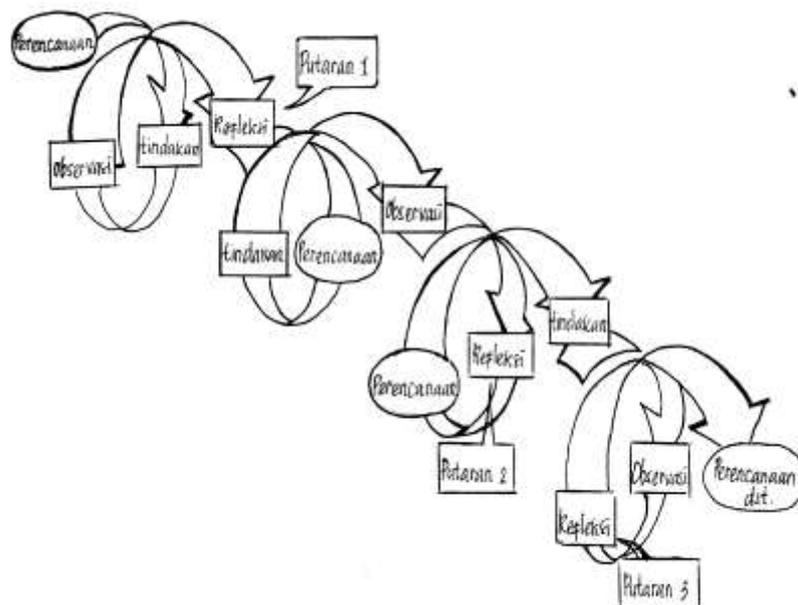
Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat melalui suatu tindakan.

d. Refleksi

Adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

e. Perbaiki rencana

Adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan tidak sesuai rencana.



Gambar 8. Spiral Penelitian Tindakan Kelas. (Muhajir, 1997)

A. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian

Nama Universitas : Universitas Negeri Lampung

Alamat : Lapangan sepak bola dan Atletik

Universitas lampung

2. Pelaksanaan penelitian : Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (selama Maret sampai April 2013).

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa penjaskes kelas A FKIP Universitas Lampung yang berjumlah 29 mahasiswa yang terdiri dari 21 mahasiswa putra dan 8 mahasiswa putri.

C. Proses Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodox)

1. Siklus Pertama

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan alat-alat untuk proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera)
- 4) Menyiapkan bantuan alat modifikasi peluru dari bola kasti untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox).
- 5) Menyiapkan mahasiswa berbaris untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan

- 1) Mahasiswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
- 2) Kemudian mahasiswa melakukan pemanasan umum
- 3) Menjelaskan bentuk gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu dengan menggunakan bantuan alat modifikasi peluru dari bola kasti.
- 4) Mahasiswa melakukan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping (ortodox) menggunakan modifikasi alat dengan gerakan yang baik dan benar.
- 5) Setiap mahasiswa melakukan 3 sampai 5 kali pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara bergantian dengan alat modifikasi (bola kasti). Diberikan pengulangan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara berurutan sampai mahasiswa benar-benar menguasai gerakan dengan baik dan benar.
- 6) Menginstruksikan mahasiswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat peluru dari bola kasti dapat berjalan dengan baik dan efektif,
- 2) Setelah tindakan telah dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan sebanyak 3 sampai 5 kali dan dievaluasi dari hasil tindakan siklus pertama.

d. Refleksi

- 1) Hasil observasi disimpulkan dan mendiskusikan rencana tindakan untuk selanjutnya, yaitu pada siklus kedua dengan menggunakan modifikasi alat peluru yang terbuat dari kayu.
- 2) Setelah didiskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan modifikasi alat peluru dari kayu.

2. Siklus Kedua

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan alat-alat untuk proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- 4) Menyiapkan modifikasi alat peluru yang terbuat dari kayu pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox).
- 5) Menyiapkan mahasiswa berbaris untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan

- 1) Mahasiswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
- 2) Kemudian mahasiswa melakukan pemanasan umum

- 3) Menjelaskan bentuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu dengan menggunakan modifikasi alat peluru dari kayu.
- 4) Mahasiswa melakukan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) menggunakan modifikasi alat peluru dari kayu dengan gerakan yang benar .
- 5) Setiap mahasiswa melakukan 3 sampai 5 kali tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara bergantian dengan modifikasi alat peluru.
- 6) Diberikan pengulangan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara berurutan sampai mahasiswa benar-benar menguasai gerakan dengan baik dan benar.
- 7) Menginstruksikan mahasiswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses Pembelajaran dengan menggunakan bantuan modifikasi alat peluru dari kayu dapat berjalan dengan baik dan efektif.
- 2) Setelah tindakan telah dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan sebanyak 3 sampai 5 kali dan dievaluasi dari hasil tindakan siklus kedua.

d. Refleksi

- 1) Hasil observasi disimpulkan dan mendiskusikan rencana tindakan untuk selanjutnya, yaitu pada siklus ketiga dengan menggunakan

modifikasi peluru dari bola karet yang diisi dengan bahan semen dan pasir.

- 2) Setelah didiskusikan maka tindakan pada siklus ketiga adalah menggunakan peluru yang diisi dengan bahan semen dan pasir.

3. Siklus Ketiga

a. Rencana

- 1) Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
- 2) Menyiapkan alat-alat untuk proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- 4) Menyiapkan bantuan modifikasi alat peluru dari bola karet yang diisi pasir dan semen untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox).
- 5) Menyiapkan mahasiswa berbaris untuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

b. Tindakan

- 1) Mahasiswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap, kemudian mahasiswa melakukan pemanasan umum.

- 2) Menjelaskan bentuk pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) yang akan dilakukan pada siklus ketiga, yaitu dengan menggunakan bantuan modifikasi alat peluru.
 - 3) Mahasiswa melakukan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) menggunakan alat modifikasi peluru dari bola karet yang diisi semen dan pasir dengan gerakan yang benar .
 - 4) Setiap mahasiswa melakukan 3 sampai 5 kali pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara bergantian dengan alat modifikasi Mahasiswa yang sudah melakukan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) berlari ke barisan paling belakang, dan barisan selanjutnya maju kedepan melakukan tolak peluru gaya menyamping (ortodox), dan seterusnya sampai mahasiswa sudah melakukan semuanya.
 - 5) Diberikan pengulangan pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) secara berurutan sampai mahasiswa benar-benar menguasai gerakan dengan baik dan benar.
 - 6) Menginstruksikan mahasiswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.
- c. Observasi
- 1) Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) dengan menggunakan bantuan modifikasi peluru dari bola karet yang diisi semen dan pasir dapat berjalan dengan baik dan efektif.

- 2) Setelah tindakan telah dilakukan, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan sebanyak 3 sampai 5 kali dan dievaluasi dari hasil tindakan siklus ketiga.

d. Refleksi

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan .

D. Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) di setiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997;58) “dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”. Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian pembelajaran tolak peluru gaya menyamping (ortodox) bentuk indikatornya adalah: (1) Tahap awalan (2) Tahap Tahap Pelaksanaan (3) Tahap Akhiran, (Harald Muller, 2000:158).

Tabel 2. Format Lembar Penilaian Pembelajaran Tolak Peluru

Aspek	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
Tahap Awalan	1. Kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakan disamping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparanPeluru dipegang dengan tangan yang terkuat dengan cara pegangan yang serasi, tangan yang memegang peluru mengatur letak peluru : peluru diletakan pada batas leher dengan pundak, dibawah telinga; ketiak membuka lengan terentang segaris dengan pundak. 2. Lengan kiri dimuka dada sedikit ditekuk, kaki kiri kendor dan menapak pada ujung kaki, kaki kanan sedikit ditekuk sebagai tumpuan berat badan. 3. Badan agak membongkok dan sedikit condong ke					

	kanan, pandangan mata ditujukan kira-kira empat meter dimukanya.				
Tahap Pelaksanaan	<p>4. Tolakan kaki kanan dimulai sampai kaki terkedang lurus, panggul didorong ke atas-depan disertai badan diputar ke kiri.</p> <p>5. Dorongan atau tolakan pada peluru, mulai dari gerakan bahu dan lengan, dan yang terakhir dorongan jari-jari, kaki kiri membantu tolakan kaki kanan.</p> <p>6. Lengan kiri digerakkan untuk membantu memutar badan.</p> <p>7. Pandangan mata di arahkan pada arah lemparan, jalannya dorongan pada peluru harus lurus satu garis, sudut lemparan kurang lebih 34,92 derajat.</p>				
Tahap Akhiran	<p>8. Pada saat lepasnya peluru, badan dalam keadaan condong ke depan dan berada diluar lingkaran, supaya jangan sampai jatuh ke luar lingkaran maka segera diikuti dengan kaki kanan digerakkan ke muka sampai ujung kaki menyentuh balok tolak.</p> <p>9. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri ditarik kebelakang, demikian pula lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.</p> <p>10. Setelah peluru jatuh dan juri memberi tanda bahwa leparan syah, atlet meninggalkan lemparan melalui belahan bagian belakang dengan tenang. Kalau keluaranya dengan melompat sebelum lemparan dinyatakan syah atau keluaranya tidak melalui belahan bagian belakang, lemparannya dinyatakan gagal.</p>				
Jumlah Skor					

Diadopsi dari Harald Muller, (2000:151)

Keterangan : 1 = Gerak Kurang Sekali 4 = Gerak Baik
 2 = Gerak kurang 5 = Gerak Baik Sekali
 3 = Gerak Sedang

E. Analisis data

Setelah tindakan dilakukan, maka hasil penilaian dianalisis guna melihat prosentase kualitas hasil tindakan pada setiap siklus. Untuk menghitung prosentase keberhasilan siswa digunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Efektivitas

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\% \quad (\text{Goodwin dan Coates dalam Surisman, 1997})$$

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan

\bar{X}_n : Rerata nilai akhir siklus ketiga

\bar{X}_i : Rerata tes awal

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