

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode 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) yang akan dilaksanakan pada Siswa SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan yang nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "di coba sambil berjalan " dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Suharsimi Arikunto (1998 : 82)

Tujuan PTK dapat digolongkan atas dua jenis, tujuan utama dan tujuan sertain. Tujuan-tujuan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tujuan utama pertama, melakukan perbaikan dan peningkatan layanan professional Guru dalam menangani proses pembelajaran. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mendiagnosis kondisi, kemudian mencoba secara sistematis

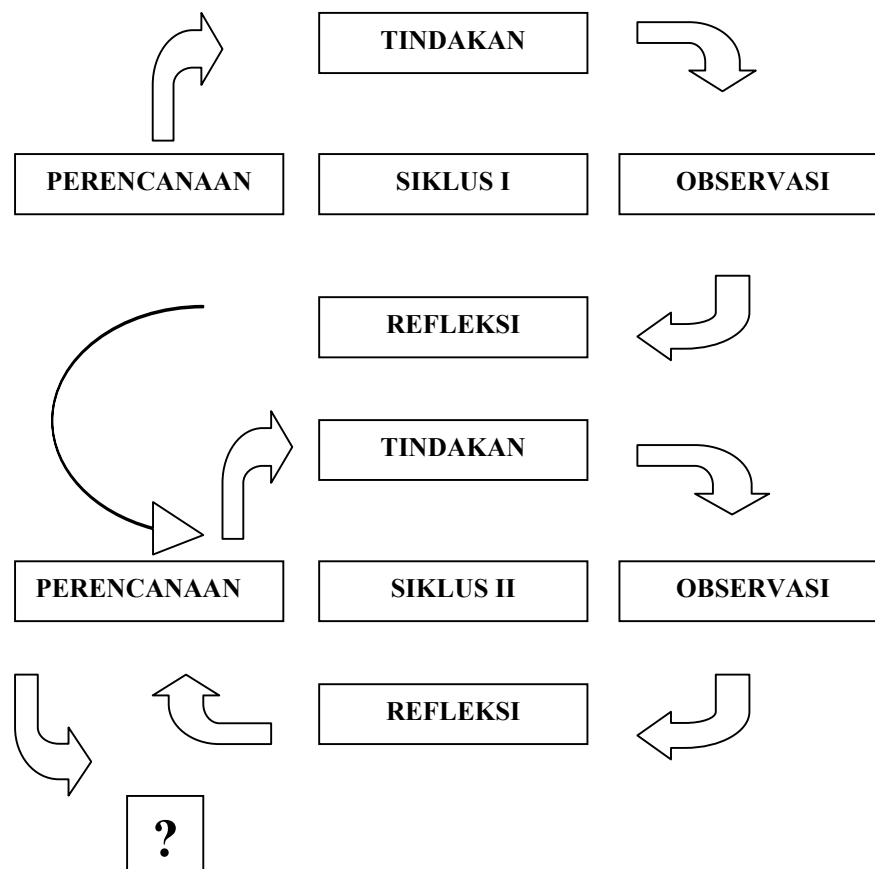
berbagai model pembelajaran alternatif yang diyakini secara teoretis dan praktis dapat memecahkan masalah pembelajaran. Dengan kata lain, guru melakukan perencanaan, melaksanakan tindakan, melakukan evaluasi, dan refleksi.

2. Tujuan utama kedua, melakukan pengembangan keterampilan

Guru yang bertolak dari kebutuhan untuk menanggulangi berbagai persoalan aktual yang dihadapinya terkait dengan pembelajaran. Tujuan ini dilandasi oleh tiga hal penting, kebutuhan pelaksanaan tumbuh dari Guru sendiri, bukan karena ditugaskan oleh kepala sekolah, proses latihan terjadi secara *hand-on* dan *mind-on*, tidak dalam situasi artifisial, produknya adalah sebuah nilai, karena keilmiahannya segi pelaksanaan akan didukung oleh lingkungan. Tujuan serta, menumbuh kembangkan budaya meneliti di kalangan Guru.

Jadi jenis penelitian ini salah satu tindakan yang nyata dimana antara guru dengan siswa terlibat langsung dalam proses memecahkan masalah dalam penelitian tersebut. Adapun ciri-ciri sebagai berikut :

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



Gambar 9. Spiral Penelitian Tindakan Kelas. (Hopkins, 1993)
dalam buku (Arikunto 1991 : 105)

Keterangan gambar

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 suatu tindakan.

4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Dalam penelitian tindakan ada kata tindakan artinya dalam hal ini guru melakukan sesuatu yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan kata lain, penelitian tindakan kelas ini harus menyangkut upaya guru dalam bentuk proses belajar mengajar yang mengutamakan hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

B. Subjek penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 108) Menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A, SMP Negeri 19 Bandar Lampung tahun ajaran 2011/2012.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Suharsimi Arikunto (1998 : 109) sedangkan menurut Sudjana (1996 : 184) sample adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakter yang sama sehingga betul-betul dapat mewakili populasi. Adapun subjek yang digunakan adalah siswa Kelas VII A SMP Negeri 19 Bandar Lampung.

C. Tempat dan Waktu.

a. Tempat Penelitian.

Di lapangan SMP N 19 Bandar Lampung.

b. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang diperlukan dalam penelitian sampai pada tahap penyusunan skripsi berlangsung selama kurang lebih 3 bulan.

D. Pelaksanaan Tindakan

Penelitian tindakan terdiri dari empat komponen pokok yang menunjukkan langkah yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hubungan keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berkelanjutan berulang. Jadi bentuk penelitian tindakan tidak pernah merupakan kegiatan yang tunggal, tetapi selalu harus berupa rangkaian kegiatan akan kembali ke asal, yaitu dalam bentuk siklus. Seperti yang di gambarkan sebagai berikut :

1. Siklus Pertama

a. Rencana :

1. Menyiapkan RPP dan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan - kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan lompat jauh untuk proses pembelajaran..
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu alat bantu menggunakan paralon yang dibuat menjadi beberapa rintangan. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama , yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa diberikan contoh tehnik melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara dengan melewati rintangan yang telah dibuat.

Pelaksanaan Pada Siklus 1 :

- a) Sikap awal : Siswa berdiri tegak 3 meter disisi depan

rintangan.

- b) Pelaksanaan : Siswa mengambil ancang-ancang (*run up*) 3 langkah dilanjutkan menolak dengan kaki satu sebagai kaki tumpu pada papan tolakan modifikasi yaitu keset dan melompat di atas rintangan yg telah dibuat menggunakan paralon, kemudian kaki ayun diangkat ke depan untuk membantu berat badan ke atas depan, kemudian kaki diturunkan dan ditarik ke belakang bersamaan dengan kaki tolak di ayun ke depan seperti melangkah di udara.
- c) Sikap Akhir : Kemudian mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan bersiap untuk melewati rintangan selanjutnya dengan tinggi yang berbeda berjumlah 3 buah. masing rintangan mempunyai tinggi 30 cm, 35 cm dan 40 cm sedangkan jarak antara rintangan adalah 4 m.
4. Setiap siswa melakukan gerakan tersebut 5 kali pengulangan.
 5. Diberikan pengulangan gerakan secara berurutan.
 6. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2 kali pertemuan. Pertemuan berikutnya diadakan tes instrument lompat jauh gaya berjalan di udara.

c. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrumen yang telah di persiapkan.

d. Refleksi :

1. Data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan kepada guru bidang study penjaskes.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.
3. Setelah didiskusikan, disimpulkan tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan bok.

2. Siklus Kedua**a. Rencana :**

1. Menyiapkan RPP dan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan lompat jauh untuk proses pembelajaran
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu alat bantu menggunakan box. Serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa diberikan contoh teknik melakukan tolakan yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu bok.

Pelaksanaan Pada Siklus 2 :

- a) Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping badan.
- b) Pelaksanaan : Siswa mengambil jarak awalan 6 langkah, kemudian berjalan cepat dan melakukan tolakan pada box yang berukuran : tinggi 30 cm, lebar 50 cm dan panjang 1,27 cm. menggunakan kaki yang terkuat dan kaki ayun diangkat ke depan untuk membantu berat badan ke atas depan, kemudian kaki diturunkan dan ditarik ke belakang bersamaan dengan kaki tolak di ayun ke depan seperti melangkah di udara. Selanjutnya kaki ayun diayunkan kembali ke depan menyusul kaki tolak dan dijulurkan ke depan dan siap untuk mendarat.

- c) Sikap Akhir : Pada waktu mendarat, lengan diayunkan ke depan bawah untuk membantu membawa berat badan ke depan. Pada saat tumit menyentuh pasir, kedua lutut ditekuk.
4. Setiap siswa melakukan gerakan tolakan sebanyak 5 kali pengulangan.
 5. Diberikan pengulangan gerakan secara bergantian.
 6. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2 kali pertemuan. Pertemuan berikutnya diadakan tes instrument lompat jauh gaya berjalan di udara.

c. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi :

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan dengan guru Pendidikan Jasmani.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.
3. Setelah didiskusikan maka tindakan pada siklus ketiga adalah menggunakan bola yang digantung.

3. Siklus Ketiga

a. Rencana :

1. Menyiapkan RPP dan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan lompat jauh untuk proses pembelajaran..
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus ketiga, yaitu dengan menggunakan bola yang di gantung.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus ketiga, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa diberikan contoh teknik melakukan Lompat jauh dengan cara meraih sasaran yaitu bola yang digantung.

Pelaksanaan Pada Siklus 3 :

- a) Sikap awal : Berdiri tegak kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping badan.

- b) Pelaksanaan :Siswa mengambil jarak awalan 9 langkah kemudian berlari pelan dan semakin lama dipercepat, setelah beberapa langkah terakhir sebelum menumpu, pinggang sedikit agak diturunkan sebagai persiapan. Kemudian lakukan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat yaitu menapakkan kaki tolakan dengan tumit menyentuh lebih dahulu pada papan tumpuan, pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpu kaki di angkat ke depan untuk membantu berat badan ke depan pada saat mendekati bola yang di gantung angkat salah satu tangan untuk menyentuh bola yang digantung setelah tangan meraih sasaran yang digantung selanjutnya bersiap untuk mendarat.
- c) Sikap Akhir : Pada saat akan mendarat lengan diayun ke depan bawah untuk membantu berat badan ke depan, serta kedua kaki dijulurkan ke depan. Pada saat tumit menyentuh pasir, kedua lutut ditekuk dan pinggang digeser kedepan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa berat badan kedepan.jarak antara papan tumpuan dengan bola yang di gantung adalah 1 m sedangkan tingi bola yang di gantung 160 cm untuk perempuan dan 180 untuk laki-laki di atas permukaan pasir.

4. Setiap siswa melakukan gerakan tersebut sebanyak 5 kali pengulangan.
5. Diberikan pengulangan gerakan secara berurutan.
6. Kegiatan tindakan dilakukan selama 1 minggu untuk 2 kali pertemuan. Pertemuan berikutnya diadakan tes instrument lompat jauh gaya berjalan di udara.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi

Kesimpulan dari hasil pembelajaran pendidikan jasmani atletik pada teknik lompat jauh gaya berjalan di udara didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa melalui refleksi dan hasil siklus ketiga telah mencapai ketuntasan pembelajaran dengan demikian maka penelitian ini pun dapat dihentikan pada siklus ketiga.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) disetiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997 : 58)

Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang di hadapi.

Alat itu berupa indikator – indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa box, meja dan Bola yang digantung serta penilaian keterampilan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara.

F.Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui perhitungan kuantitatif menggunakan rumus sebagai berikut :

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

(Subagio 1991 : 107 dalam Surisman 1997)

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan.

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar.

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes.

Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang dibuat skala penilaian yang disepakati oleh guru mata pelajaran.

Tabel 1. penetapan KKM

Aspek yang dianalisis	Kriteria dan skala penilaian		
Kompleksitas	Tinggi < 65	Sedang 65-79	Rendah 80-100
Daya Dukung	Tinggi 80-100	Sedang 65-79	Rendah < 65
Intake Siswa	Tinggi 80-100	Sedang 65-79	Rendah < 65

Tabel 2. Poin/Skor pada setiap Kriteria yang ditetapkan

Aspek yang dianalisis	Kriteria Pensekoran		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Kompleksitas	1	2	3
Daya Dukung	3	2	1
Intake Siswa	3	2	1

Jika indikator memiliki Kriteria Kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi, dan *intake* peserta didik sedang, maka nilai KKM-nya adalah ;

$$\frac{1 + 3 + 2}{9} \times 100 = 66,7 \text{ dibulatkan menjadi } 67$$

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 67 atau persentase ketercapaian 67 % secara perorangan.
1. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 67 (Pendidikan dan Latihan Profesi Guru 79).

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