

## **I. METODOLOGI PENELITIAN**

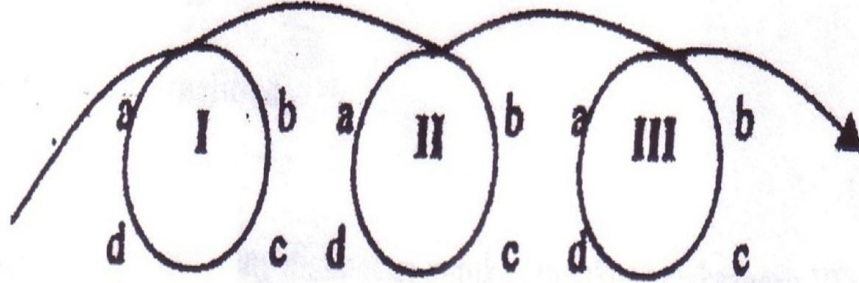
### **A. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas atau yang disebut Classroom Action Research, yaitu penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggungjawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menunjukkan budaya akademik. (Arikunto, dkk. 2007: 61).

Dalam penelitian PTK dikenal adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Peneliti merencanakan

penelitian sampai tiga siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Seperti digambarkan di bawah ini:



Gambar 6 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas.

## B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian : SDN 1 Kelawi Bakauheni
2. Pelaksanaan penelitian : Penelitian dilaksanakan selama satu bulan

## C. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V di SDN 1 Kelawi Bakauheni yang berjumlah 25 siswa, terdiri dari 14 laki-laki dan 11 perempuan.

## D. Rencana Tindakan

### Siklus I

Rencana :

- a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara untuk penilaian di akhir proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).

d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan :

- a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Bentuk kegiatannya adalah latihan melompati kardus sambil meraih bola yang digantung.
- b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.
- c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

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

Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
- b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

## **Siklus II**

Rencana :

- a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara untuk penilaian diakhir proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

Tindakan :

- a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu latihan lompat box serta sambil meraih bola yang digantung.
- b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.
- c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

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

Refleksi :

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

#### **E. Instrumen dan Cara Pengambilannya**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Instrumen dalam penelitian ini berupa penilaian kualitas gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. Rentang nilai yang digunakan dalam penilaian adalah 1-3, dengan nilai 1 adalah kurang, 2 adalah cukup dan 3 adalah baik.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

**Format Lembar Penilaian**  
**Keterampilan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara**  
**LEMBAR PENILAIAN**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

| No | Gerakan | Aspek (Indikator)                                       | Bobot | Kriteria Gerak (Deskriptor)   | Nilai |   |   |
|----|---------|---|-------|---|-------|---|---|
|    |         |   |       |   | 1     | 2 | 3 |
| 1  | Awalan  | 1. Sikap awal   | 1     | Berdiri membungkuk pandangan lurus ke depan kaki rapat                            |       |   |   |
|    |         |   | 2     | Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki rapat                                 |       |   |   |
|    |         |   | 3     | Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki selebar bahu                          |       |   |   |
|    |         | 2. Lari awalan  | 1     | Badan tegak lurus kaki tidak diangkat, lambat, ayunan tangan rileks dan seirama   |       |   |   |
|    |         |   | 2     | Badan condong ke depan Kaki diangkat, lambat dan ayunan tangan rileks dan seirama |       |   |   |
|    |         |   | 3     | Badan condong ke depan kaki diangkat, cepat, ayunan tangan rileks dan seirama     |       |   |   |
|    |         | 3. Pandangan dan tiga langkah terakhir sebelum menolak. | 1     | Pandangan ke depan langkah diperlambat sebelum menolak                            |       |   |   |
|    |         |   | 2     | pandangan rileks ke depan dan langkah kaki tidak dipercepat.                      |       |   |   |
|    |         |   | 3     | Pandangan rileks ke depan langkah kaki dipercepat sebelum menolak.                |       |   |   |

|   |         |   |   |  |  |  |  |
|---|---------|---|---|--|--|--|--|
|   |         |   |   |  |  |  |  |
| 2 | Tolakan | 1. Ketepatan tungkai menolak                  | 1 | Kaki menolak sekuat-kuatnya tidak pada papan tolakan   |  |  |  |
|   |         |   | 2 | Kaki tepat menolak dengan menggunakan kedua kaki   |  |  |  |
|   |         |   | 3 | Kaki tepat menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kaki yang terkuat                   |  |  |  |
|   |         | 2. Posisi kedua lengan                        | 1 | Lengan tidak diayun  |  |  |  |
|   |         |   | 2 | Lengan diayun dari belakang ke depan bersamaan dengan kaki ayun                                      |  |  |  |
|   |         |   | 3 | Lengan diayun dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun                             |  |  |  |
|   |         | 3. Sikap badan, gerakan tungkai dan pandangan | 1 | Badan tegak kaki dan pinggang tidak diluruskan pada saat menolak pandangan lurus ke depan.           |  |  |  |
|   |         |   | 2 | Badan tegak luruskan kaki tolak dan pinggang pada saat menolak pandangan lurus ke depan              |  |  |  |
|   |         |   | 3 | Badan condong ke depan luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak pandangan lurus ke depan. |  |  |  |

|   |                |  |  |   |  |  |  |
|---|----------------|--|--|---|--|--|--|
| 3 | Sikap Melayang | <p>1. Gerakan tungkai saat di udara</p> <p>2. Gerakan lengan saat di udara</p> <p>3. Pandangan dan gerakan tungkai sebelum mendarat.</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> | <p>Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan ke dua kaki diangkat setinggi tingginya.</p> <p>Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat setinggi tingginya</p> <p>Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat ke depan . Kemudian kaki ayun diturunkan dan ditarik kebelakang.</p> <p>Lengan dibiarkan di samping</p> <p>Hanya satu lengan yang diangkat ke atas</p> <p>Kedua lengan diangkat ke atas</p> <p>Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan dibiarkan di belakang dan siap mendarat</p> <p>Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan tidak diayunkan ke depan dan siap mendarat</p> <p>Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan diayun ke depan dan siap mendarat</p> |  |  |  |
| 4 | Mendarat       | 1. Pandangan,  | <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>   | <p>Pandangan ke samping / ke atas</p> <p>Pandangan lurus ke depan</p> <p>Pandangan menunduk rileks ke</p>   |  |  |  |

|  |  |   |   |  |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
|  |  |   |   | pasir  |  |  |  |
|  |  | 2. Sikap<br>lengan dan<br>posisi badan<br>saat<br>mendarat.     | 1 | Posisi badan tetap tegak dan<br>lengan tidak di tarik ke depan<br>atas.  |  |  |  |
|  |  |   | 2 | Lengan tidak ditarik ke depan,<br>badan dibungkukan dan dorong<br>badan ke depan,  |  |  |  |
|  |  |   | 3 | Pada saat kedua kaki menyentuh<br>pasir secara rileks kedua lengan<br>di tarik ke depan kemudian<br>badan dibungkukan dan dorong<br>badan ke depan |  |  |  |
|  |  | 3. Posisi<br>tungkai,<br>pinggul dan<br>pantat saat<br>mendarat | 1 | Menggunakan dua kaki saat<br>mendarat pantat menyentuh<br>pasir  |  |  |  |
|  |  |   | 2 | Menggunakan kedua kaki saat<br>mendarat dan pantat tidak<br>menyentuh pasir.   |  |  |  |
|  |  |   | 3 | Menggunakan kedua kaki saat<br>mendarat dan kedua kaki di<br>bengkokan / mengeper saat<br>mendarat, pantat tidak<br>menyentuh pasir.               |  |  |  |

( Buku Pedoman Resmi Mengajar Atletik Suyono 2000)



Keterangan :

Beri tanda (✓) pada skor setiap siswa dalam melakukan gerakan.

1 = Kurang, 2 = sedang, 3 = baik,

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang mencapai nilai >67 di nyatakan tuntas sedangkan yang mendapatkan nilai <67 dinyatakan belum tuntas.

Indikator penilaian dan KKM tersebut Kemudian di catat pada lembar observasi.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus digunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes