III. METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

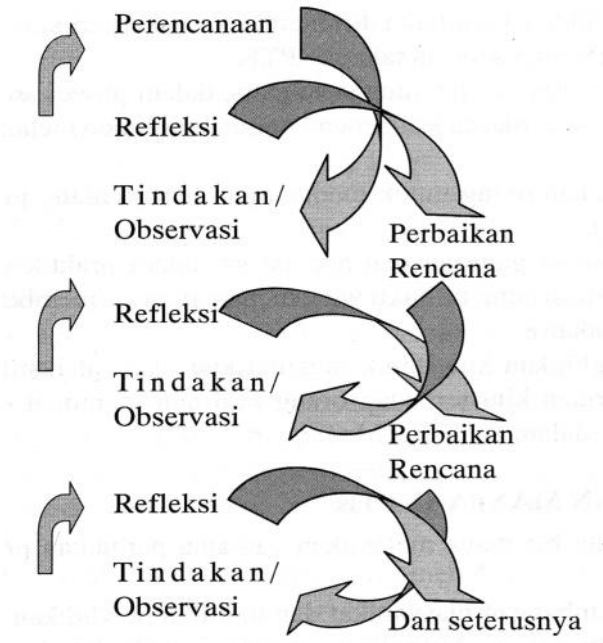
Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas *(Clas room action research)* CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan, 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 yang menarik minat dan penting bagi peneliti, 2) Tindakan menujuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan siswa, dan , 3) Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi ruang kelas dalam penelitian, yang lebih sepesifik seperti yang lama dikenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa sekelas yang sama dari guru yang sama pula. Pada penelitian tindakan ini berciri sebagai berikut:

a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual.

b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
c. Dilakukan melalui putaran-putaran yang berspiral.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (*Observasi*) dan tahap refleksi.

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 3 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)
dalam buku (Arikunto 2008:105)

Keterangan gambar di atas :

- Perencanaan (*Planning*)

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

- Tindakan

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

- *Observasi*

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

- Refleksi

  Adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

- Perbaikan rencana

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

  Guru Penjaskes yang mengajar kelas X_2 pun menyadari bahwa adanya masalah yang sama pada gerak dasar servis atas bolavoli pada siswa kelas X_2 SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2010/2011

  Pada saat melakukan observasi pendahuluan, peneliti juga memperoleh data mengenai keterangan hasil belajar gerak dasar servis atas bolavoli pada siswa kelas X_2 SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2010/2011. Selain dari pada itu sebelumnya peniliti pernah mengajar sebagai guru PPL semester genap kelas X_2 SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan tahun pelajaran 2010/2011 tersebut dengan materi servis atas. Oleh karena itu, peneliti berkolaborasi dengan guru

yang mengajar kelas X_2 untuk meneliti dan mencari solusi pada masalah tersebut.

2. Rencana Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus kemudian diantara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya. Satu siklus menggunakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk para siswa melakukan tindakan pada masing-masing siklus, kemudian pada pertemuan kedua digunakan untuk menilai tindakan yang dilakukan pada pertemuan pertama.

3. Subyek Penelitian

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X_2 SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 40 siswa, dengan jumlah siswa putra 14 orang dan putri 26 orang.

4. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bola voli yang dimodifikasi menggunakan bola plastik yang digantung, bola karet, dan servis atas secara berpasangan (Variabel X).

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gerak dasar Servis Atas (Variabel Y).

5. Definisi Konseptual dan Operasional

a. Definisi Konseptual

Definisi konseptual adalah suatu gambaran tentang fenomena yang akan diteliti berdasarkan teori yang telah ada. Definisi konseptual dalam penelitian ini adalah:

1. Upaya Meningkatkan

   Kalimat upaya meningkatkan terdiri dari dua suku kata, yaitu kata upaya dan kata meningkatkan. Di dalam KBBI (1990:995:950) makna dari kata upaya adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai sesuatu dan makna dari kata meningkatkan adalah makna menaikkan hasil. Dari penjelasan makna di dalam KBBI dapat disimpulkan bahwa kalimat upaya meningkatkan memiliki makna, suatu usaha atau cara yang dilakukan seseorang untuk menaikkan atau meningkatkan suatu hasil.

2. Gerak Dasar

   Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, 2) gerak non lokomotor, 3) manipulatif.

3. Bola Voli Modifikasi

   Menurut Lutan (1998) modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya.

b. Definisi Operasional

Menurut Koentjarangningrat (1991:23) definisi operasional ialah "suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati, dapat diuji, dan dapat ditentukan kebenarannya oleh orang lain. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Upaya Meningkatkan

   Yang di maksud upaya meningkatkan dalam penelitian ini adalah usaha-usaha yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar servis atas bola voli. Adapun usaha yang dilakukan peneliti dalam meningkatkan gerak dasar servis atas adalah memodifikasi bola voli dengan cara menggunakan bola plastik yang di gantung dengan tinggi 170 cm ,sebanyak delapan buah bola yang digantung sepanjang lebar lapangan dengan memanfaatkan tiang net, dan bola karet sebagai pengganti bola voli sebanyak dua puluh buah bola pada saat pembelajaran gerak dasar servis atas bola voli dan melakukan servis atas bola voli secara berpasangan.

2. Gerak Dasar Servis Atas

   Yang dimaksud gerak dasar dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tahapan-tahapan gerakan servis atas dengan baik. Adapun tahapan gerak servis atas terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan. Tahap persiapan yaitu, salah satu kaki melangkah kedepan, kaki yang berada di depan adalah kaki dari tangan yang tidak memukul, berat badan terbagi seimbang pada kedua kaki, kedua lutut membentuk sudut tumpul, tangan kiri menyangga bola, tangan kanan memegang bola bagian atas, posisi tangan diluruskan ke depan sejajar bahu. Pelaksanaan yaitu Posisi kaki kanan berada di belakang, saat bola dilambungkan ke atas kaki yang ditekuk diluruskan dengan pinggang, kaki tidak berdiri dengan telapak kaki (menjinjit), dan tangan kiri yang menyangga bola melambungkan bola di atas kepala. Tarik tangan ke belakang atas dekat telinga diikuti lentingan tubuh ke belakang agar jangkauan tangan lebih jauh, kira-kira tinggi bola di atas dahi segera bola dipukul, pukul bola dengan tumit telapak tangan terbuka. Serta gerak lanjutan yaitu Setelah memukul bola, diikuti dengan melangkahkan kaki kanan, pemindahan berat badan dijatuhkan ke depan, tetap menjaga keseimbangan, dan jatuhkan tangan sebagai lanjutan.

3. Modifikasi BolaVoli

   Yang di maksud modifikasi bolavoli dalam penelitian ini adalah merubah keadaan bola voli dengan cara mengganti bolavoli dengan

bola yang terbuat dari plastik yang di gantung dengan tinggi 170 cm ,sebanyak delapan buah bola yang digantung sepanjang lebar lapangan dengan memanfaatkan tiang net, dan bola karet sebagai pengganti bolavoli sebanyak dua puluh buah bola. Tujuan utama dari memodifikasi bolavoli adalah untuk mempermudah siswa dalam peroses pembelajaran gerak dasar servis atas sehingga siswa dapat belajar secara optimal.

6. Tempat dan Waktu

a. Tempat penelitian

Di lapangan Bolavoli SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian enam minggu dan terdapat tiga siklus Satu siklus menggunakan dua kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk para siswa melakukan tindakan pada masing-masing siklus, kemudian pada pertemuan kedua digunakan untuk menilai tindakan yang dilakukan pada pertemuan pertama.

7. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Kaji Tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan “Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakana valid bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah / persoalan yang dihadapi”

Instrumen penilaian untuk peserta didik dapat berupa metode dan/atau prosedur formal atau informal untuk menghasilkan informasi tentang peserta didik. Instrument penilaian dapat berupa tes tertulis, tes lisan, lembar pengamatan, pedoman wawancara, tugas rumah, dan sebagainya (Surisman, 2010).

Pada penelitian ini, instrument yang digunakan adalah lembar penilaian yang berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar servis atas bola voli, bentuk indikatornya adalah: 1) Tahap persiapan 2) Tahap gerak pelaksanaan 3) gerak lanjutan, (H. Sarono, 2005). Instrument penilaian gerak dasar servis atas bolavoli terlampir di lampiran.

8. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentasi dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu: 1) Rerata mutlak, 2) Rerata kelas, dan 3) ketuntasan belajar.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\mathbf{P} = \frac{f}{N} \mathbf{x\ 100\%}$$ (Subagio, 107 dalam Surisman, 1997)

Keterangan:

P = Prosentasi Keberhasilan

f = jumlah gerakan yang dilakukan benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti ujian/tes.

9. Penentuan Kriteria Ketuntasan Minimal

Penilaian adalah istilah umum yang mencakup semua metode yang biasa digunakan untuk menilai unjuk kerja individu atau kelompok peserta didik. Proses penilaian mencakup pengumpulan bukti yang menujukan pencapaian belajar peserta didik. Penilaian merupakan suatu penyataan berdasarkan sejumlah fakta untuk menjelaskan karakteristik seseorang atau sesuatu (Griffin & Nix, 1991).

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menentukan kriteria ketuntasan minimal adalah :

a. Tingkat Kompleksitas

   Kesulitan atau kerumitan setiap indikator, kompetensi dasar, dan standar kompetensi yang harus dicapai peserta didik.

b. Kemampuan Sumber Daya Pendukung

   - Sarana dan prasarana pendidikan yang sesuai dengan tuntutan kompetensi yang harus dicapai peserta didik.
   - Ketersediaan tenaga, manajemen sekolah, dan kepedulian *stakeholders* sekolah.

c. Tingkat Kemampuan (*Intake*) Rata-Rata Peserta Didik

   Penetapan *intake* di kelas X dapat di dasarkan pada hasil seleksi pada saat penerimaan peserta didik baru, Nilai Ujian Nasional / Sekolah, rapor SMP, tes seleksi masuk.

Standar penilaian ketuntasan pembelajaran penjaskes di SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2010/2011 adalah 70. Sebagai bahan acuan, telah terlampir KKM SMA Negeri 1 Natar pada lampiran.

10. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Servis Atas

waktu yang digunakan dalam pembelajaran adalah 90 menit

1. Siklus Pertama

Melakukan Gerak dasar servis atas bola voli dengan menggunakan bola plastik yang digantung setinggi 170 cm .

a. Rencana

Waktu yang digunakan adalah 10 menit

1. Menyiapkan peralatan (pluit sebanyak 1 buah untuk memberi aba-aba, bola plastik yang digantung sepanjang lebar lapangan dengan memanfaatkan tiang net sebanyak delapan buah,dengan ketinggian 170 cm), dan skenario pembelajaran berupa perangkat pembelajaran (RPP),data terlampir.
2. Menyiapkan alat dokumentasi berupa kamera digunakan untuk mengambil gambar yang berhubungan saat penelitian dilaksanakan, baik siswa, peraga, maupun petugas observasi.
3. Menyiapkan instrument indikator–indikator gerak dasar servis atas diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan gerak lanjutan berupa format penilaian sebanyak 40 untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan (data terlampir).

4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskes bermain bola voli.
    1. Membariskan siswa menjadi empat ber-sab
    2. Berdoa
    3. Memberikan materi teori dan tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran
    4. Pemanasan secara umum
5. Mempraktikan gerak dasar servis atas dengan memukul bola yang digantung.

b. Tindakan

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Siswa dibariskan menjadi delapan banjar kesamping, dan siswa yang lain menyesuaikan di belakangnya. Masing-masing anak menghadap kepada satu bola yang telah digantung sebanyak 8 buah bola.
2. Setelah memperhatikan gerakan servis atas bola voli dengan cara memukul-mukul bola plastik yang digantung. Siswa melakukan gerak dasar servis atas dengan cara yang sama, yaitu memukul bola plastik yang digantung, gerakan servis atas bola voli diberikan sebanyak 30 kali pengulangan. Setiap anak memiliki waktu kurang lebih 12 menit untuk melakukan pengulangan.
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki

gerakan yang salah dengan berpedoman melihat gerakan servis atas yang benar.

c. Observasi

waktu yang digunakan adalah 20 menit

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.
2. Jumlah testor ada 4 orang. Hal ini diharapkan untuk menjaga objektifitas penilaian dalam pengambilan nilai.

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.

2. Siklus Kedua

Memodifikasi bola voli dengan bola karet sebanyak 20 buah bola

a. Rencana

Waktu yang digunakan adalah 10 menit

1. Menyiapkan peralatan (pluit dan stopwatch sebanyak satu buah, bola voli yang dimodifikasi dengan bola karet sebanyak dua puluh buah, net sebanyak satu buah), dan skenario pembelajaran berupa perangkat pembelajaran (RPP) data terlampir.
2. Menyiapakan alat dokumentasi berupa kamera digunakan untuk mengambil gambar yang berhubungan saat penelitian dilaksanakan, baik siswa, peraga, maupun petugas observasi.

3. Menyiapkan instrument indikator – indikator keterampilan gerak dasar servis atas diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan gerak lanjutan, berupa format penilaian sebanyak 40 untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan (data terlampir).
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjaskes bermain bola voli.
    1. Membariskan siswa menjadi empat ber-sab
    2. Berdoa
    3. Memberikan materi teori dan tujuan pembelajaran agar siswa memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran
    4. Pemanasan secara umum
5. Mempraktekan gerak servis atas dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan gerak lanjutan dengan menggunakan bola karet.

b. Tindakan

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok, setiap kelompok dibariskan menjadi 2 berbanjar didaerah servis.
2. Setelah memperhatikan gerakan servis atas bola voli kemudian siswa memperagakan gerak dasar servis atas di lapangan bola voli tersebut sesuai gerakan yang sudah diberikan.
3. Jika waktu yang digunakan adalah 60 menit,dan satu bola harus digunakan oleh dua orang siswa, maka masing-masing anak memiliki waktu kotor 30 menit untuk melakukan pengulangan servis. Setiap servis satu anak akan membutuhkan waktu kurang

lebih satu menit, maka setiap anak akan melakukan pengulangan sebanyak 30 kali. Siswa yang telah melakukan servis pindah ke baris belakang.

4. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian memperbaiki gerakan yang salah dengan berpedoman melihat gerakan servis atas yang benar.

c. Observasi

Waktu yang digunakan adalah 20 menit

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau dievaluasi.
2. Jumlah testor ada 4 orang. Hal ini diharapkan untuk menjaga objektifitas penilaian dalam pengambilan nilai.

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.

3. Siklus Ketiga

Servis atas secara berpasangan

a. Rencana

Waktu yang digunakan adalah 10 menit

1. Menyiapkan peralatan berupa bolavoli 20 buah(pluit dan stopwatch sebanyak satu buah) dan skenario pembelajaran berupa perangkat pembelajaran (RPP), data terlampir.

2. Menyiapkan alat dokumentasi berupa kamera untuk mengambil gambar yang berhubungan saat penelitian dilaksanakan baik siswa, peraga, dan petugas observasi.
3. Menyiapkan instrument indikator – indikator keterampilan gerak dasar servis atas diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan gerak lanjutan, berupa format penilaian sebanyak 40, untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan (data terlampir).

b. Tindakan

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Siswa dipasangkan dengan menyesuaikan tinggi badan dan jenis kelamin. Siswa putra dibagi menjadi 7 pasang, dan siswa putri di dagi menjadi 13 pasang.
2. Bola dipegang oleh siswa yang akan melakukan servis, setelah bola dilempar ke atas kemudian dipukul ke arah pasangannya. Kemudian dilakukan secara bergantian.
3. Servis berpasangan akan menggunakan 2 jarak yang berbeda, jarak pertama adalah 5 meter dan jarak yang kedua dengan jarak 10 meter. Pada setiap jarak, jika waktu yang dibutuhkan satu siswa melakukan servis adalah 1 menit maka kurang lebih satu siswa melakukan 15 kali pengulangan pada setiap jaraknya.

c. Observasi

waktu yang digunakan adalah 20 menit

1.Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi.

2. Jumlah testor ada 4 orang. Hal ini diharapkan untuk menjaga objektifitas penilaian dalam pengambilan nilai.

d. Refleksi

1. Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes permainan bola voli servis atas didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.