

III. METODOLOGI 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 siswa kelas VIII BSMP Al-Azhar 3 Bandar 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).

A. Jenis Penelitian

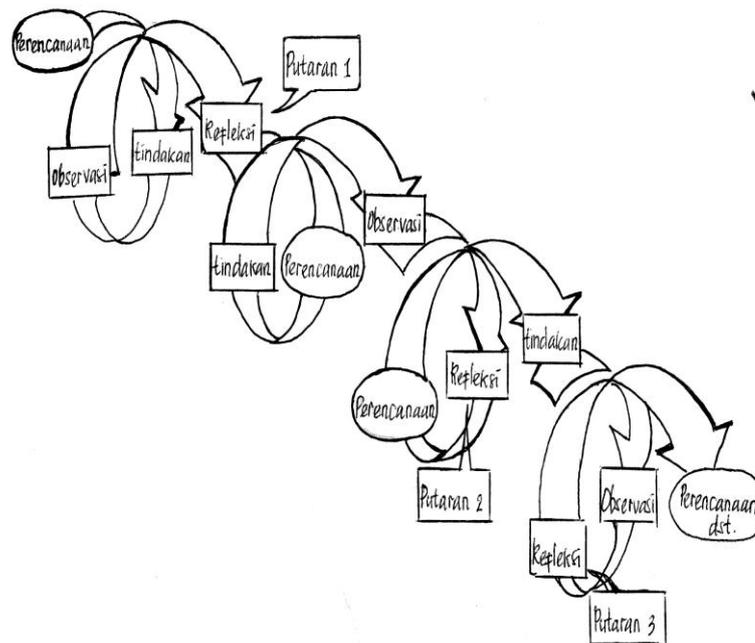
Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK, *Classroom Action Research*). Menurut Arikunto dkk (2007: 58) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan dikelas 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 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 menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan mahasiswa.
3. 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.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. 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.

Daur ulang dalam penelitian tindakan kelas diawali dengan perencanaan tindakan (planning), penerapan tindakan (action), observasi dan mengevaluasi pro-

ses 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:



Gambar 6. Spiral Penelitian Tindakan Kelas. (Muhajir, 1997)

a. Perencanaan (Planning)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, Skapan, 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 oleh 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 sesuai rencana.

B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian

Nama sekolah : SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung

Alamat : Jalan Perumnas Way Halim, Bandar Lampung

2. Pelaksanaan penelitian

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan (selama bulan November 2014).

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 18 siswa putri.

D. Proses Pembelajaran Gerak Lempar Lembing

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 gerak dasar lempar lembing dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handikem atau kamera)
- 4) Menyiapkan alat modifikasi lembing dari bola kasti yang diberi ekor untuk pembelajaran gerak lempar lembing.
- 5) Menyiapkan siswa berbaris untuk pembelajaran gerak lempar lembing untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan dan dibagi menjadi 4 sa, kemudian siswa melakukan pemanasan umum.
- 2) Menjelaskan bentuk gerak lempar lembing yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu dengan menggunakan modifikasi lembing dari bola kasti yang diberi ekor.
- 3) Siswa melakukan gerak lempar lembing menggunakan alat modifikasi lembing dari bola kasti yang diberi ekor dengan gerakan yang benar.

- 4) Setiap siswa melakukan 3 sampai 5 kali gerak lempar lembing dengan bola kasti yang diberi ekor. Diberikan pengulangan gerak lempar lembing secara berurutan sampai siswa benar-benar menguasai gerakan dengan baik dan benar.
- 5) Menginstruksikan siswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi lembing dari bola kasti yang diberi ekor 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 lembing yang terbuat dari bambu.
- 2) Setelah didiskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan modifikasi alat lembing yang terbuat dari bambu.

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 gerak dasar lempar lembing dan instrument yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
- 3) Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handikem atau kamera).
- 4) Menyiapkan modifikasi lembing yang terbuat dari bambu untuk pembelajaran gerak lempar lembing.
- 5) Menyiapkan siswa berbaris untuk pembelajaran gerak lempar lembing untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan dan dibagi menjadi 4 sap, kemudian siswa melakukan pemanasan umum.
- 2) Menjelaskan bentuk gerak lempar lembing yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu dengan menggunakan alat modifikasi lembing dari bambu.
- 3) Siswa melakukan gerak lempar lembing menggunakan alat modifikasi lembing dari bambu dengan gerakan yang benar.
- 4) Setiap siswa melakukan 3 sampai 5 kali gerak dasar lempar lembing secara bergantian dengan alat modifikasi (lembing bambu).
- 5) Diberikan pengulangan gerak lempar lembing secara berurutan sampai siswa benar-benar menguasai gerakan dengan baik dan benar.
- 6) Menginstruksikan siswa untuk melakukan jenis latihan pada tatap muka hari tersebut.

c. Observasi

- 1) Observasi dilakukan untuk melihat apakah suasana dalam proses pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan alat modifikasi dari bambu 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

Hasil observasi disimpulkan dan mendiskusikan.

E. Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) di setiap siklusnya. Menurut Freire and Cuningham 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 keterampilan gerak dasar lempar lembing bentuk indikatornya adalah : (1) Lati Ancang-ancang, (2) Lima Langkah Berirama, (3) Melepas Lemparan, (4) Pemulihan, (IAAF, 2000:141).

Tabel 2. Format Lembar Penilaian Gerak Dasar Lempat Lembing

Aspek	Indikator	Skor		
		1	2	3
Sikap Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Badan berdiri tegak dan tangan memegang lembing mendatar di atas bahu bagian atas lembing setinggi kepala 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi lengan tetap tenang dan setabil (tidak bergerak ke muka atau ke belakang) • Lari percepatan sampai mencapai kecepatan optimum dipertahankan atau ditingkatkan dalam lari 			
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Lembing ditarik saat kaki kiri mendarat, bahu kiri menghadap arah lemparan dan lengan kiri di tahan di depan untuk keseimbangan • Lengan yang melempar diluruskan ke belakang pada waktu langkah berirama 1 dan 2 • Lengan pelempar ada pada setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi setelah penarikan, bahu kiri dan kepala menghadap arah lemparan dan ujung mata lembing dekat dengan kepala • Poros lengan pelempar dan poros bahu adalah paralel 			
Melepas Lemparan	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kanan ditempatkan datar pada suatu sudut kearah lemparan dan poros-poros bahu, lembing lembing dan pinggang adalah paralel, lengan tetap diluruskan • Penempatan kaki kiri adalah aktif dan kokoh, badan diangkat dan ada gerakan memutar melingkar kaki kiri • Bahu tangan didorong ke depan, siku lengan berputar ke dalam, telapak tangan tetap ke atas dan siku kanan ditarik ke depan dan ke atas disamping kepala • Siku lengan diluruskan secara eksplosif dan sisi kiri badan dihalangi dengan kaki kiri yang kokoh dan siku kiri yang dibengkokkan dekat dengan badan dan kaki kanan memelihara kontak dengan 			

	<p>tanah sampai lembing dilepaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaki kanan memutar pada sisi luarnya dan ditarik kebelakang, badan sedikit miring ke kiribahu kanan langsung di atas kaki kiri dan lengan pelempar harus sedekat mungkin vertikal pada saat lembing dilepaskan 			
Akhiran	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kiri ditukar dengan cepat setelah pelepasan lembing • Posisi kaki kanan di bengkokkan setelah pertukaran kaki • Posisi badan bagian atas diturunkan kaki kiri diayun kebelakang • Jarak antara kaki dari kaki penahan ke garis batas lempar adalah 1,5-2,0 meter 			
Jumlah				

Diadopsi dari IAAF, (2000:151)

Keterangan : 1 = Gerak Kurang
 2 = Gerak Sedang
 3 = Gerak Baik

F. Analisis data

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

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

Keterangan :

P : Persentase 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.