

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian suatu subyek akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Batu Putu Bandar Lampung dengan alasan bahwa siswa kelas VI memiliki kemampuan sangat rendah dalam melakukan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya tolak peluru.

Penelitian tindakan kelas menurut (Muhajir,1997) bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

Dengan bercirikan sebagai berikut:

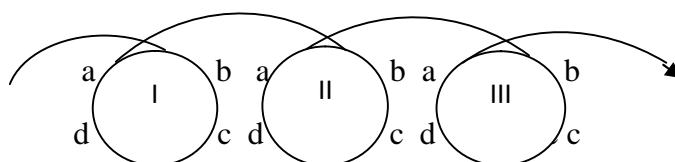
1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi actual dalam dunia kerja.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.
3. Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran di kelasnya dan atau di sekolah sendiri.

Pelaksanaan penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan di setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Dalam pelaksanaannya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya.

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran atau spiral yang disetiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan observasi dan refleksi. Seperti digambarkan di bawah ini:

Siklus Penelitian Tindakan Kelas



Gambar 10. Siklus Penelitian Tindak Kelas Diadopsi dari (Muhajir,1997)

Keterangan Gambar:

- a : Rencana
- b: tindakan
- c: observasi
- d: refleksi

B. Subyek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri dari suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991:102) adalah : ”Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa“. Yaitu dimaksud subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 2 Batu Putu Bandar Lampung sebanyak 31 siswa, yang terdiri dari 11 putra dan 20 putri.

C. Ruang Lingkup Penelitian (PTK)

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 2 Batu Putu Bandar Lampung.

Kelas VI di semester 1.

2. Pelaksanaan penelitian.

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dua bulan

3. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya. Alat itu berupa indikator-indikator penilaian gerak melempar tolak peluru. Bentuk indikator dalam tolak peluru adalah: 1). Persiapan, 2). Awalan,.3). Sikap tolak, 4). Pelepasan, dan 5). Pemulihan. Instrumen untuk menganalisis keterangan gerak dasar tolak peluru diadaptasi dari International Atletik Assosiation Federation (IAAF-2000).

Menurut Freire and Cuningham dalam Muhajir (1997) alat ukur untuk instrumen dalam PTK dikatakan valid, bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Sehingga kriteria validitas PTK terletak pada aplikatifnya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi.

Cara penilaian pada proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru ini dengan melihat nilai dari tahap persiapan, awalan, sikap tolak, pelepasan dan pemulihan . Jika siswa memenuhi setiap aspek pada tahap –tahap proses gerak tolak peluru maka siswa mendapatkan nilai 0-5. Sedangkan aspek-aspek dari tahap tersebut meliputi:

1. Persiapan

1.1 Sikap tubuh

Posisi menyamping ke arah tolakan, berat badan berada pada kaki sebelah kanan (kaki bagian belakang)

1.2 Kaki

Kaki kanan di belakang dan ditekuk, sedangkan kaki kiri di depan dan lurus

1.3 Peluru

Dipegang di tangan dan diletakan pada leher di bawah rahang.

1.4 Lengan

Selama kaki bergerak posisi kedua lengan tetap seperti tahap persiapan.

1.5 Badan

Berat badan berada pada kaki kanan.

2. Awalan

2.1 Kaki

Letakkan kaki kanan di belakang dan ditekuk, untuk bergeser cepat ke arah Tolakan.

2.2 Peluru

Tetap menempel pada leher di bawah rahang.

2.3 Lengan

Selama kaki bergerak posisi kedua lengan tetap seperti tahap persiapan

2.4 Badan

Berat badan tetap bertumpu pada kaki kanan agar percepatan peluru terjaga.

2.5 Sikap tubuh

Posisi tubuh menyampingi arah tolakan sehingga, bahu kiri menghadap arah tolakan.

3. Sikap Tolak

3.1 Sikap tolak

Posisi menyamping ke arah daerah lemparan atau tolakan.

3.2 Kaki

Dorong kaki kanan hingga lurus kekuatan penuh, tegakkan badan dan luruskan kaki kiri.

3.3 Peluru

Peluru tetap dijaga agar leher tidak terkena peluru saat melakukan tolakan.

3.4 Lengan

Lengan kiri diangkat ke atas (sejajar bahu) dan ditekuk. Siku kanan sedikit terangkat.

3.5 Badan

Berdayakan kaki kanan dan seluruh badan membantu tolakan.

4. Pelepasan

4.1 Sikap tubuh

Diputar ke arah lemparan yang berporos pada gerakan kaki kanan.

4.2 Kaki

Kaki kanan diluruskan secara cepat dan diputar ke arah sektor lempar, demikian pula dengan kaki kiri

4.3 Peluru

Selama proses gerakan kaki, peluru tetap menempel pada leher atas di bawah rahang.

4.4 Lengan

Setelah tubuh menghadap ke arah sektor lempar, lengan kanan diluruskan secara cepat ke arah depan atas dan jari-jari melepaskan peluru dengan lecutan yang cepat. Lengan \ bahu kiri memblok gerakan tubuh.

4.5 Badan

Menghadap ke sektor lempar, sikap membusur.

5. Pemulihan

5.1 Kaki kiri

Dipindahkan dengan cepat ke belakang.

5.2 Kaki kanan

Dipindahkan dengan cepat ke depan dan lutut ditekuk.

Titik tertinggi di atas belakang bahu kiri, titik terendah di depan kaki kanan

5.3 Badan

Dibungkukkan

5.4 Lengan

Terbuka menjaga keseimbangan.

5.5 Pandangan

Ke arah bawah

D. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengamatan di lapangan untuk mengumpulkan informasi dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran tolak peluru gaya menyamping

E. Teknik Analisis data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi, menganalisa dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses belajar mengajar dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran.

Setelah data terkumpul melalui tindakan setiap siklus, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, persentase dan normative. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus (Subagio 1991:107 dalam Surisman 1997) sebagai berikut :

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

Keterangan rumus:

P: Persentase keberhasilan

F: Jumlah yang berhasil

N: Jumlah siswa yang melakukan tes

Untuk melihat keefektifan hasil tindakan pada PTK ini digunakan perhitungan yang dikemukakan oleh Goodwin dan Coates, dalam Surisman (1997) dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Hasil Pembelajaran} \quad E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100 \%$$

Keterangan rumus:

E : Efektifitas gerak melempar pada siswa

\bar{X}_n : Rerata nilai siklus ke 2

\bar{X}_i : Rerata nilai tes awal atau tes sebelum tindakan

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

F. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru

Siklus I

Rencana :

Waktu yang digunakan adalah 10 menit

1. Menyiapkan alat-alat berupa bola plastik yang besarnya sama dengan peluru sebenarnya berjumlah 16 buah, Kapur untuk membuat garis dan pancang-pancang yang diberi bendera, yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa-siswi kelas VI yang berjumlah 31 anak, yang terdiri dari 11 putra dan 20 putri. Untuk mengikuti proses belajar dan mengajar pendidikan jasmani khususnya tolak peluru.

Tindakan:

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Membariskan anak menjadi 4 baris
2. Setelah anak dibariskan guru memimpin doa
3. Melakukan pemanasan selama 10 menit dalam bentuk permainan
4. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara melaksanakan siklus pertama
5. Melakukan pelemparan peluru ke arah depan dengan menggunakan bola Plastik yang besarnya sama dengan tolak peluru sebenarnya.
6. Pengulangan menolak peluru gerak dasar menyamping dengan satu langkah minimal 5 kali setiap siswa

Observasi:

Waktu yang digunakan adalah 20 menit

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat diulang untuk menjaga objektivitas penilaian. Dari observasi siklus I terdapat peningkatan proses pembelajaran namun belum signifikan.

Refleksi:

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa tindakan siklus pertama dengan menggunakan latihan melempar peluru ke berbagai arah dengan menggunakan bola plastik yang besarnya sama dengan tolak peluru sebenarnya, sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan belajar pembentukan sikap menolak dengan menggunakan bola plastik yang besarnya sama dengan peluru sebenarnya yang diisi dengan semen.

Siklus II

Rencana :

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Menyiapkan peralatan berupa bola plastik yang besarnya sama dengan tolak peluru sebenarnya yang diisi dengan semen, sebanyak 16 buah. Dan skenario pembelajaran berupa perangkat pembelajaran (RPP), data terlampir.

2. Menyiapkan siswa-siswi kelas VI yang berjumlah 31 anak, yang terdiri dari 11 putra dan 20 putri. Untuk mengikuti proses belajar dan mengajar pendidikan jasmani khususnya tolak peluru.
3. Menyiapkan alat dokumentasi berupa kamera untuk mengambil gambar yang berhubungan saat penelitian dilakukan baik siswa, peraga, dan petugas observasi.
4. Menyiapkan instrumen indikator-indikator keterampilan gerak dasar tolak peluru diantaranya, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan gerak lanjutan, berupa format penilaian sebanyak 31, untuk mengevaluasi dan mengobservasi Tindakan (data terlampir).

Tindakan :

Waktu yang digunakan adalah 60 menit

1. Membariskan anak menjadi 4 baris
2. Setelah anak dibariskan guru memimpin doa
3. Melakukan pemanasan selama 10 menit dalam bentuk permainan
4. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara melaksanakan siklus II
5. Memberi petunjuk cara pelaksanaan siklus ke dua
6. Guru memberikan alat memodifikasi dengan bola plastik yang besarnya sama dengan tolak peluru sebenarnya yang diisi dengan semen.
7. Setiap siswa melakukan gerakan tolakan seperti yang telah dicontohkan guru sebanyak – banyaknya tolakan.

Observasi :

Waktu yang digunakan adalah 20 menit.

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai /dievaluasi dari hasil siklus kedua dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat diulang untuk menjaga objektivitas penilaian.

Refleksi:

Hasil observasi siklus kedua didiskusikan dan disimpulkan , bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan melakukan latihan belajar pembentukan sikap menolak terdapat peningkatan yang sangat signifikan dengan prosentase rata-rata diatas 50 %, untuk itu penulis beranggapan bahwa penelitian ini dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang memuaskan.