

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan menggunakan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (classroom action research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pembelajaran

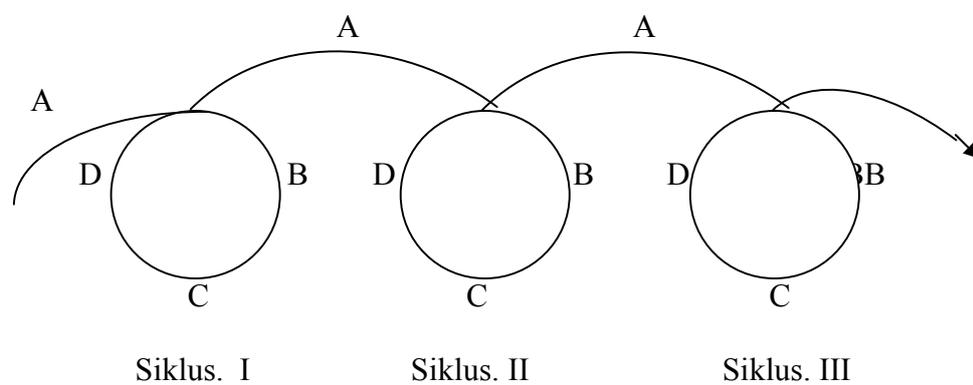
Penelitian tindakan merupakan salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya pihak-pihak yang terlibat saling mendukung satu sama lain, dilengkapi dengan fakta-fakta dan mengembangkan kemampuan analisis. Tukiran Taniredja, (2010 : 14)

Dalam penelitian tindakan kelas ini diawali dengan perencanaan tindakan (Planning), Penerapan tindakan (action), Observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai. Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subyek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian

tindakan kelas (Classroom Action Research) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VIII.A. di- SMPN. 22 Bandar Lampung

Dalam penelitian ini penulis merencanakan sampai tiga siklus dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda-beda dalam pelaksanaannya.

Selanjutnya seperti digambarkan di bawah ini



Gambar 2. Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian adopsi dari Hopkins
(Zainal Aqib,2007:31)

Keterangan Gambar:

- A. Perencanaan
- B. Tindakan
- C. Observasi
- D. Merefleksi

B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian

Nama Sekolah : SMPN. 22 Bandar Lampung
Alamat Sekolah : Jl. Z.A. Pagar Alam No 70
Bandar Lampung

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah selama dua bulan (April dan Mei 2012). Dalam penelitian ini penulis merencanakan 2 (dua) sampai 3 (tiga) siklus dan setiap siklus dilakukan 3 (tiga) kali pertemuan

3. Subyek penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII-A di SMPN. 22 Bandar Lampung dengan jumlah siswa seluruhnya 32 siswa dengan perincian 14 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan

C. Penjelasan Rencana Tindakan persiklus

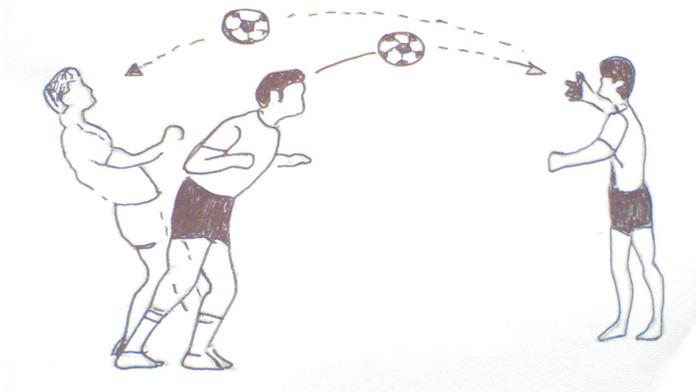
Siklus I (3 X Pertemuan)

Rencana :

1. Menyiapkan sarana dan prasana untuk proses pembelajaran alatnya yaitu : lapangan sekolah, 6 bola yang terbuat dari karet.
2. Kemudian instrumen yang diperlukan untuk mengoperasikan tindakan seperti alat tulis dan kertas untuk mencatat kegiatan pembelajaran.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan keliling 3 kali putaran lapangan, peregangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran, dan evaluasi.

Tindakan :

1. Menjelaskan dan pengenalan tempat dan alat yang akan digunakan pada siklus pertama. Antara lain : lapangan sekolah dan 6 bola yang terbuat dari karet.
2. Siswa dibariskan menjadi dua kelompok (putra dan putri) kemudian siswa diinstruksikan untuk memilih pasangan berlatih untuk melakukan heading menggunakan bola karet.
3. Memberikan contoh gerakan jump heading pada alat modifikasi permainan yang telah disiapkan.
4. Menginstruksikan siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan sebelumnya sebanyak 5 kali secara terus menerus dan bergantian, diawali dari pasangan pertama sampai pasangan keenam dan seterusnya.



Gambar 3. Siswa melakukan gerakan heading bola karet dengan bantuan rekan pasangan berlatih untuk membantu menangkap dan melambungkan bola.

Obsevasi:

Setelah tindakan di lakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, di berikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi hasil pada hasil pada siklus I.

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Merumuskan tindakan untuk siklus II

Siklus II (3 X Pertemuan)

Melihat dari hasil siklus pertama

Rencana:

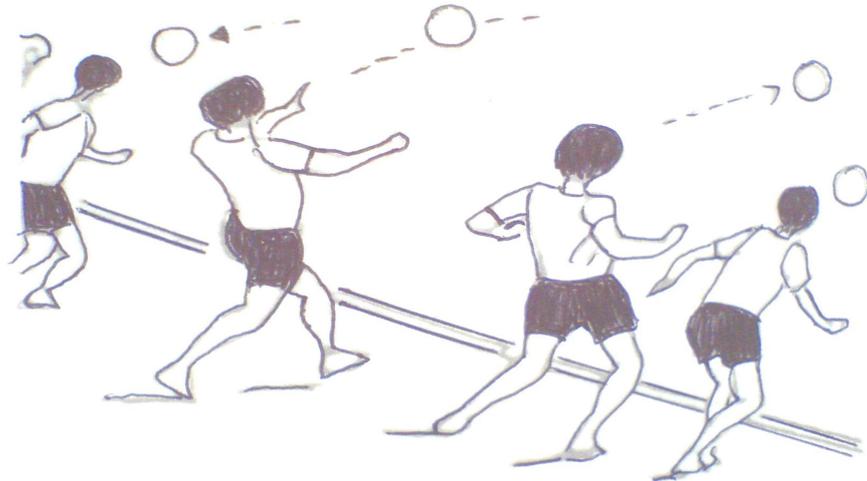
Menyiapkan alat dan tempat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang di perlukan dalam mengevaluasi tindakan.

Siswa harus siap untuk melakukan siklus kedua.

Tindakan :

1. Menjelaskan dan pengenalan tempat dan alat yang akan digunakan pada siklus pertama. Antara lain : dinding atau tembok dan 6 bola yang terbuat dari karet.
2. Siswa berkumpul untuk bersiap-siap menunggu giliran sesuai dengan urutan absen untuk melakukan heading menggunakan bola karet ke depan atas dinding dengan jarak 2m dari tempat berdiri.
3. Memberikan contoh gerakan heading menggunakan bola karet ke depan atas dinding dengan jarak 2m selama 1 menit.

4. Menginsruksikan siswa agar melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan sebelumnya selama 1 menit secara terus menerus, diawali dari barisan yang pertama.



Gambar 4. Gambar siswa melakukan heading kedepan atas dinding dengan bola karet dari jarak 2 m dalam waktu 1 menit.

Observasi:

Setelah tindakan di amati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/ evaluasi dari hasil tindakan siklus kedua.

Refleksi:

1. Hasil observasi di sampaikan dan didiskusikan
2. Merumuska tindakan untuk siklus ke tiga

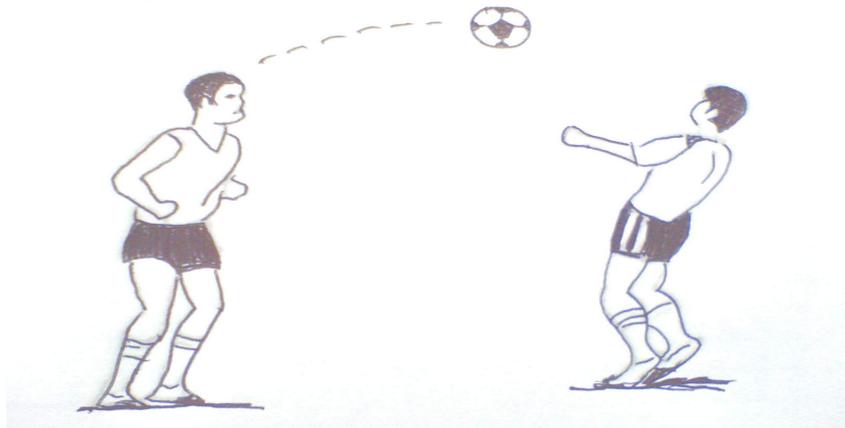
Siklus III (3 X Pertemuan)

Rencana :

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang di perlukan untuk mengevaluasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk melakukan siklus siklus ketiga.

Tindakan :

1. Memperkenalkan dan menjelaskan tentang kegiatan, lokasi, alat yang akan digunakan untuk siklus ke-3 antara lain: Lapangan sekolah dan bola yang terbuat dari lapisan karet.
2. Siswa dan pasangan berlatih menyiapkan diri menunggu giliran untuk melakukan gerakan menyundul secara berulang dan timbal balik.
3. Memberikan contoh gerakan jump heading dengan awalan 2 langkah kedepan pada modifikasi alat permainan yang telah disiapkan.
4. Siswa melakukan gerakan heading bola selama 1 menit secara berpasangan secara timbal balik.



Gambar 5. Siswa melakukan heading bola karet secara berpasangan dengan teman berlatih.

Observasi :

1. Setelah tindakan di amati, di koreksi, di berikan waktu pengulangan dan dinilai/evaluasi dari hasil tindakan pada siklus ke tiga.

Refleksi :

Hasil siklus ketiga didiskusikan dan di simpulkan.

D. Instrumen

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk menilai pelaksanaan PTK disetiap siklus alat itu berupa indikator dari peningkatan keterampilan heading siswa. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian PTK ini adalah berupa lembar observasi. Dengan lembar observasi kemampuan keterampilan siswa diamati secara keseluruhan dari posisi persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir

1 Format Penilaian

Tahap	Kriteria Penilaian	Nilai				
		1	2	3	4	5
Persiapan	1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu sikap melangkah, kedua lutut agak rendah					
	2. Kedua lengan di depan samping badan, pandangan tertuju pada bola					
Pelaksanaan	3. Lentingkan pinggang ke belakang dan keraskan otot leher serta berat badan tertumpu pada kaki belakang					
	4. Gerakan pinggang ke depan, hingga dahi tepat menyongsong arah datangnya bola					
	5. Arah pandangan pada bola dan kepala disentakkan ke depan saat menyundul bola					
	6. Untuk menambah kecepatan bola, gerakkan kedua tangan ke belakang					
Gerakan Akhir	7. Gerakan badan dibawa ke depan, pandangan mengikuti arah gerak bola					
	8. Kedua lutut diluruskan serta kedua tumit terangkat dari tanah					

Keterangan :

Setiap tindakan yang telah dilakukan dapat dinyatakan dengan nilai berdasarkan kriteria penilaian Baik sekali, Baik, Kurang, dan Kurang sekali. Maka tindakan itu diberikan tanda ceklis (√) pada kolom nilai :

- 5. Baik Sekali
- 4. Baik
- 3. Sedang.
- 2. Kurang
- 1. Kurang sekali

2. Penilaian Prestasi siswa

Untuk mengetahui nilai penguasaan atau prestasi siswa, adalah dengan mengubah skor mentah menjadi skor nilai dengan standar 100. Skor maksimum dalam penelitian adalah 40, jadi untuk memperoleh nilai penguasaan atau prestasi siswa mengubah skor mentah menjadi nilai prestasi dengan rumus :

$$\text{Skor Perolehan siswa} : \text{Skor Maksimum} \times 100$$

Contoh : Skor maksimum yang diharapkan 40

Siswa A memperoleh 24.

Maka nilai siswa A tersebut adalah $24/40 \times 100 = 60$

(Suharsimi Arikunto 1997: 242)

3. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi menganalisis dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran penjas sepak bola teknik dasar jump heading.

a. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus selanjutnya data dianalisis. Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus digunakan rumus :

1) Prosentase Keberhasilan

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

2). Efektifitas

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

