

III. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

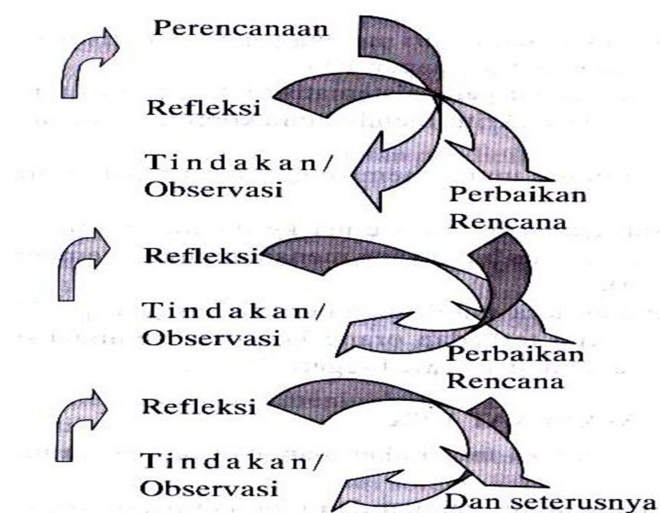
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (*Class room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan 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 menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukukan 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 penelitain, 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 (Arikunto 2006:3).

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 1: Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)
dalam buku (Arikunto 1991:105)

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.

2. Rencana Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (tiga kali pertemuan) kemudian di antara 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.

3. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 1 Way Lima Kabupaten Pesawaran Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 orang.

4. Tempat dan Waktu

a. Tempat penelitian

Di lapangan SMP N 1 Way Lima Kabupaten Pesawaran.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian tiga minggu dan

Terdapat tiga siklus (tiga kali pertemuan).

5. 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 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 lompat jangkit, bentuk indikatornya adalah: (1) awalan (2) lompatan (3) cara melayang (4) mendarat. (IAAF-RDC,2000)

6. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Presentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

F. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jangkit

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 lompat jangkit berupa bangku setinggi 30 cm untuk proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa berbaris sesuai jumlah kardus untuk pembelajaran

b. Tindakan

1. Bangku diletakan dan siswa berbaris dibelakang bangku.
2. Siswa melakukan gerakan naik turun bangku dan langkah dalam tindakan siklus pertama,
3. Setiap siswa melakukan secara berulang-ulang.

c. Observasi

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

d. Refleksi

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

2. Siklus kedua**a. Rencana**

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasokes atletik nomor lompat jangkit.
2. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran berupa kardus untuk melatih tolakan dalam lompat jangkit.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

- 1) Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya kardus yang disediakan.
- 2) Siswa melakukan teknik menolak gerak dasar lompat jangkit menggunakan kardus sebagai rintangan dan penanda pada saat melakukan lompat jangkit.
- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan teknik dengan benar.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.

d. Refleksi

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

3. Siklus Ketiga**a. Rencana**

- 1) Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskes atletik nomor lompat jangkit.
- 2) Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran berupa gelang-gelang untuk melatih tolakan dalam lompat jangkit.
- 3) Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

1. Siswa dibariskan sesuai dengan banyaknya gelang-gelang yang disediakan.
2. Siswa melakukan teknik menolak gerak dasar lompat jangkit menggunakan gelang-gelang sebagai rintangan dan penanda pada saat melakukan lompat jangkit.
3. Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.

4. Siswa melakukan teknik dengan benar.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.

d. Refleksi

1. Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes atletik
Lompat jangkit didiskusikan berapa persen peningkatan.