III. METODOLOGI PENELITIAN

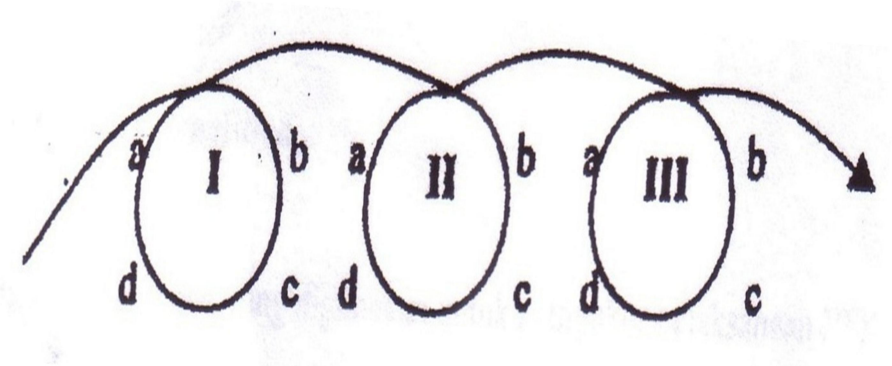
A. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas atau yang disebut Classroom Action Research, yaitu penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya.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 tanggungjawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya.Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menunjukan budaya akademik. (Arikunto, dkk. 2007: 61).

Dalam penelitian PTK dikenal adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif.Peneliti merencanakan

penelitian sampai tiga siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Seperti digambarkan di bawah ini:



Gambar 6 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas.

B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian : SDN 9 Bandung Baru Prengsewu
2. Pelaksanaan penelitian : Penelitian dilaksanakan selama satu bulan

C. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V di SDN 9 Bandung Baru Prengsewu yang berjumlah 25 siswa, terdiri dari 14 laki-laki dan 11 perempuan.

D. Rencana Tindakan

Siklus I

Rencana :

a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udarauntuk penilaian diakhir proses pembelajaran.

c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).

d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan :

a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Bentuk kegiatannya adalah latihan melompati kardus sambil meraih bola yang digantung.

b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.

c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan lalu melakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama.

Refleksi :

a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

Siklus II

Rencana :

a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.

b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udarauntuk penilaian diakhir proses pembelajaran.

c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).

d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua.

Tindakan :

a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu latihan lompat box serta sambil meraih bola yang digantung.
b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.
c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan lalu melakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus kedua.

Refleksi :

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

E. Instrumen dan Cara Pengambilannya

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Instrumen dalam penelitian ini berupa penilaian kualitas gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara. Rentang nilai yang digunakan dalam penilaian adalah 1-3, dengan nilai 1 adalah kurang, 2 adalah cukup dan 3 adalah baik.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Format Lembar Penilaian
Keterampilan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara
LEMBAR PENILAIAN

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Gerakan	Aspek (Indikator)	Bobot	Kriteria Gerak (Deskriptor)	Nilai		
					1	2	3
1	Awalan	1. Sikap awal	1	Berdiri membungkuk pandangan lurus ke depan kaki rapat			
			2	Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki rapat			
			3	Badan berdiri tegak pandangan ke depan kaki selebar bahu			
		2. Lari awalan	1	Badan tegak lurus kaki tidak diangkat, lambat, ayunan tangan rileks dan seirama			
			2	Badan condong ke depan Kaki diangkat, lambat dan ayunan tangan rileks dan seirama			
			3	Badan condong ke depan kaki diangkat, cepat, ayunan tangan rileks dan seirama			
		3. Pandangan dan tiga langkah terakhir sebelum menolak.	1	Pandangan ke depan langkah diperlambat sebelum menolak			
			2	pandangan rileks ke depan dan langkah kaki tidak dipercepat.			
			3	Pandangan rileks ke depan			

				langkah kaki dipercepat sebelum menolak.			
2	Tolakan	1. Ketepatan tungkai menolak	1 2 3	Kaki menolak sekuat-kuatnya tidak pada papan tolakan Kaki tepat menolak dengan menggunakan kedua kaki Kaki tepat menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan menggunakan kaki yang terkuat			
		2. Posisi kedua lengan	1 2 3	Lengan tidak diayun Lengan diayun dari belakang ke depan bersamaan dengan kaki ayun Lengan diayun dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun			
		3. Sikap badan, gerakan tungkai dan pandangan	1 2 3	Badan tegak kaki dan pinggang tidak diluruskan pada saat menolak pandangan lurus ke depan. Badan tegak luruskan kaki tolak dan pingang pada saat menolak pandangan lurus ke depan Badan condong ke depan luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak pandangan lurus ke depan.			

3	Sikap Melayang	1. Gerakan tungkai saat di udara	1 2 3	Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan ke dua kaki diangkat setinggi tingginya. Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat setinggi tingginya Pada saat kaki tolakan lepas dari papan tumpuan kaki ayun diangkat ke depan . Kemudian kaki ayun diturunkan dan ditarik kebelakang.			
		2.Gerakan lengan saat di udara	1 2 3	Lengan dibiarkan di samping Hanya satu lengan yang diangkat ke atas Kedua lengan diangkat ke atas			
		3.Pandangan dan gerakan tungkai sebelum mendarat.	1 2 3	Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan dibiarkan di belakang dan siap mendarat Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan tidak diayunkan ke depan dan siap mendarat Pandangan rileks ke depan dan kaki tolakan diayun ke depan dan siap mendarat			
4	Mendarat	1.Pandangan,	1 2 3	Pandangan ke samping / ke atas Pandangan lurus ke depan Pandangan menunduk rileks ke pasir			

		2. Sikap lengan dan posisi badan saat mendarat.	1	Posisi badan tetap tegak dan lengan tidak di tarik ke depan atas.			
			2	Lengan tidak ditarik ke depan, badan dibungkukan dan dorong badan ke depan,			
			3	Pada saat kedua kaki menyentuh pasir secara rileks kedua lengan di tarik ke depan kemudian badan dibungkukan dan dorong badan ke depan			
		3. Posisi tungkai, pinggul dan pantat saat mendarat	1	Menggunakan dua kaki saat mendarat pantat menyentuh pasir			
			2	Menggunakan kedua kaki saat mendarat dan pantat tidak menyentuh pasir.			
			3	Menggunakan kedua kaki saat mendarat dan kedua kaki di bengkokan / mengeper saat mendarat, pantat tidak menyentuh pasir.			

(Buku Pedoman Resmi Mengajar Atletik Suyono 2000)

Keterangan :

Beri tanda (✓) pada skor setiap siswa dalam melakukan gerakan.

1= Kurang, 2 = sedang, 3 = baik,

Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang mencapai nilai >67 di nyatakan tuntas sedangkan yang mendapatkan nilai <67 dinyatakan belum tuntas.

Indikator penilaian dan KKM tersebut Kemudian di catat pada lembar observasi.

F. Teknik Analisis Data

Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus digunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes