

## **J. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 8 Gadingrejo dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam lari jarak pendek.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut :

- 1) Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan- perkembangan baru yang lebih baik.
- 2) Bersifat kolaboratif
- 3) Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan suatu program pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 4) Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Menurut **John Elliot**, bahwa yang dimaksud dengan

penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Seluruh prosesnya telah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan professional. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Dalam pelaksanaannya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

## 2. Subyek Penelitian

### a. Subyek Penelitian

Adapun subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 8 Gadingrejo berjumlah.....orang.

## 2. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

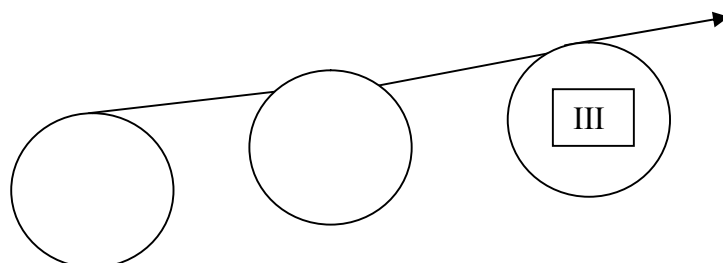
### a. Tempat Penelitian

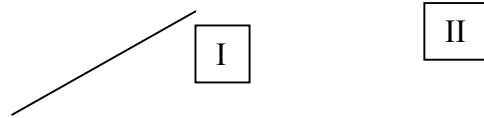
Penelitian ini dilakukan di SDN 8 Gadingrejo pada siswa kelas V.

### b. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

## 4. Rancangan Penelitian





Keterangan:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi tiga siklus (I, II, dan III), setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi

## **5. Proses Pembelajaran Lari jarak pendek**

### **Siklus I**

Rencana :

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya Lari jarak pendek.

Tindakan:

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
2. Melakukan lompatan dengan menggunakan model pembelajaran bermain.
3. Mengamati poster.

Observasi :

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

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan menggunakan

model pembelajaran bermain sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek, namun masih terdapat kekurangan.

2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan lari jarak pendek.

## **Siklus II**

Rencana :

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya lari jarak pendek.

Tindakan :

1. Mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Memberi petunjuk dan instruksi untuk dilaksanakan siswa.

Observasi :

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

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan menggunakan model pembelajaran bermain sangat berpengaruh, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana penulis berencana memberikan arahan dan evaluasi sebab-

sebab kenapa masih banyak siswa yang kurang dalam melakukan tugas gerak.

### **Siklus III**

Rencana :

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya lari jarak pendek.

Tindakan :

1. Memberi petunjuk cara pelaksanaan siklus ketiga.
2. Mengatur faktor yang berhubungan dengan model pembelajaran bermain.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi:

Hasil observasi siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga dengan melakukan latihan lari jarak pendek terdapat peningkatan 50 % untuk itu penulis beranggapan bahwa penilaian ini dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang memuaskan.

## **6. Validnya Penelitian Tindakan Kelas**

Menurut **Freire and Cuningham** dalam **Muhadjir** (1997), mengatakan bahwa validnya penelitian tindakan kelas bila tindakan

itu memang aplikasi dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga kriteria validitas penelitian tindakan kelas terletak pada aplikasinya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi. Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap dalam upaya peningkatan gerak dasar siswa melakukan gerakan lari jarak pendek melalui model pembelajaran bermain.

### 7. Teknik Pengumpulan data

Pada penelitian tindakan kelas yang paling sesuai adalah dengan observasi. Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena-fenomena sosial atau gejala-gejala psikis dengan jalan pengamatan langsung (Kartini Kartono, 1983 : 142).

**Tabel 1. Instrumen Pengambilan Lari jarak pendek**

Nama :

Kelas : L/P

No	Aspek	Indikator		Prediktor	Skor	Tota I Σ
1	Posisi Awal	A	Tungkai	- berjalan secara perlahan - berlari dengan kecepatan penuh - irama lari beraturan		
		B	Badan	- menghadap ke tempat lompat - ketika lari agak condong ke depan		
		C	Lengan	- kedua tangan diayun - ayunan lengan secara beraturan dan rileks		

		d	Kepala/Pandangan	- rileks - menghadap mistar lompat		
2	Saat Menolak	a	Tungkai	- satu kaki sebagai tumpuan - satu kaki lagi diayunkan ke atas - kaki yang di ayun sejajar mistar		
		b	Badan	- condong ke samping - mendekati mistar		
		c	Lengan	- ikut mengayun - tangan yang satu lagi terurai secara rileks		
		d	Kepala/Pandangan	- agak miring - tetap melihat mistar		
3	Sikap di Udara	a	Tungkai	- kaki depan yang diayun tetap lurus sejajar mistar - kaki yang satu mengikuti gerakan badan dan tetap rileks		
		b	Badan	- sejajar dengan mistar - berusaha jangan sampai menyentuh mistar - melewati mistar dengan bergulir		
		c	Lengan	- Tetap di samping badan - yang satu lagi mengikuti di belakang dengan rileks tanpa menyentuh mistar		
		d	Kepala/Pandangan	- sejajar dengan mistar tanpa menyentuhnya - tetap melihat nistar		
4	Saat Mendarat	a	Tungkai	- kaki yang depan berusaha secepat mungkin mendarat di lantai - kaki yang satunya lagi mengikuti		
		b	Badan	- condong menghadap mistar		

				- berusaha untuk tegak	
		c	Lengan	- kedua tangan berusaha di samping badan - jangan sampai memegang mistar	
		d	Kepala/Pandangan	- menghadap mistar - melihat ke arah tempat sebelum lompat	
5	Posisi Akhir	a	Tungkai	- tegak lurus atau berdiri - melangkah menjauhi mistar	
		b	Badan	- menghadap ke arah tempat istirahat - tegak dan rileks	
		c	Lengan	- tetap di samping badan - diayun secara rileks	
		d	Kepala/Pandangan	- lurus ke depan - menghadap ke tempat istirahat	

### K. Teknik Analisis Data

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakukan melompat pada setiap siklus, maka menggunakan rumus :

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_1}{\bar{X}_1} \times 100\% \text{ (dalam Mardiyanto, 2006: 28)}$$

Keterangan :

E = Efektivitas pembelajaran

$\bar{X}_n$  = Rerata nilai akhir dari putaran

$\bar{X}_1$  = Rerata nilai sebelum tindakan

Sedangkan sebelum menghitung efektif dan tidaknya pembelajaran lari jarak pendek , masing-masing siswa dihitung rata-rata skor setiap tes dengan rumus:



$$\bar{X} = \frac{\sum}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = rerata nilai atau skor setiap siswa

$\sum$  = Jumlah skor yang dicapai oleh siswa