

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 terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VII SMPN 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu..

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 telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruhmenciptakan 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 pelaksanaanya 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.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 1 Gadingrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu, yang berjumlah 32 orang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

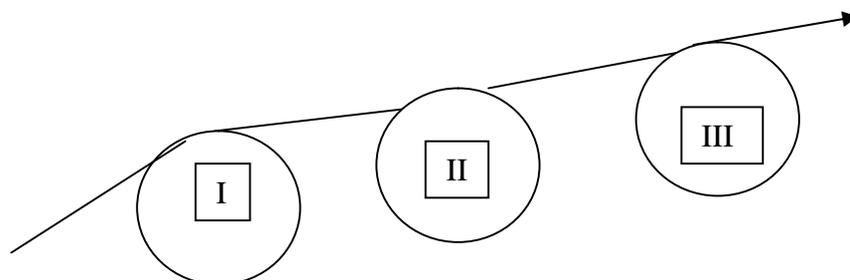
Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Gadingrejo.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu pelaksanaan penelitian ini adalah satu bulan.

D. Rancangan Penelitian

Berikut merupakan bagan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti :



Gambar 3 : Siklus PTK

Keterangan:

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

E. Proses Pembelajaran Lompat Jauh

Siklus I

Rencana :

1. Menetapkan materi pokok pembelajaran (standar kompetensi dasar)
2. Penyusunan silabus dan RPP yang berisikan materi lompat jauh
3. Penyiapan alat dan bahan yang diperlukan dalam tindakan/ penelitian.
4. Menyusun alat evaluasi (instrument test) yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
5. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya Lompat jauh.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.

2. Melakukan lompatan dengan menggunakan alat simpai atau ban sepeda dengan variasi atau kecepatan yang berubah-ubah
3. Mengamati poster.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan kemudian diamati dan 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 alat yang sudah dimodifikasi sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Namun, masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan lompat jauh dengan yang telah disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa.

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 lompat jauh.

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 alat yang sudah dimodifikasi 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 lompat jauh.

Tindakan :

1. Memberi petunjuk cara pelaksanaan siklus ketiga.
2. Menyusun kardus secara berderet berdasarkan ketinggian tubuh siswa
3. Mengatur faktor kesulitan kardus

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 lompat tinggi terdapat peningkatan >50 % untuk itu penulis beranggapan bahwa penilaian ini dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang memuaskan.

F. 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). Metode ini penulis gunakan untuk mengungkapkan data tentang kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani Atletik nomor lompat jauh.

Sedangkan alau ukur (instrumen) yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya, yaitu berupa lembar observasi yang terdiri dari indikator-indikator penilaian gerak melompat Bentuk indikator dalam lompat jauh adalah : 1) Awalan. 2) saat menolak, (3) Sikap di udara, (4) saat mendarat dan (5) sikap akhir. Instrumen untuk menganalisis keterangan mengenai lompat jauh diadaptasi dari *International Atletik Assosiation Federation* (IAAF-2000).

Cara Penilaian pada proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh ini dengan melihat nilai dari tahap persiapan, awalan, sikap tolak, sikap di udara dan mendarat. Jika masing-masing prediktor pada setiap indikator nampak maka berapapun jumlahnya akan dihitung secara total. Jumlah skor (total) dibagi empat untuk mencari nilai rata-rata setiap siswa. Pedoman asesmen berdasarkan petunjuk dari Eko Suyanto dan Sunyono Modul A dan B Mata Pelajaran Penjaskes PLPG tahun 2011. Sedangkan untuk menyusun lembar observasi yang digunakan dalam menilai kemampuan siswa melompat yaitu

menggunakan jenis observasi terstruktur. Jenis observasi terstruktur siswa hanya membubuhkan tanda () pada tempat yang disediakan sehingga gerakan yang ditampilkan oleh setiap siswa dapat dilihat secara langsung dan gerakan apa saja yang nampak si observer hanya memberi tanda tersebut pada observasinya.

G. Teknik Analisis Data

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

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

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes