

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sukardi (2003 : 93), metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

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 lapangan

Suharsimi (2002 : 58), menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, Penelitian + Tindakan + Kelas, sebagai berikut.

1. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti;

2. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan;
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru;

Menurut Hopkins (1993 : 44), pengertian penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inkuiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan.

Secara ringkas, penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri. Mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Tujuan PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan profesional pendidik dalam menangani proses belajar mengajar. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan berbagai tindakan alternatif dalam menyelesaikan berbagai persoalan pembelajaran.

Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

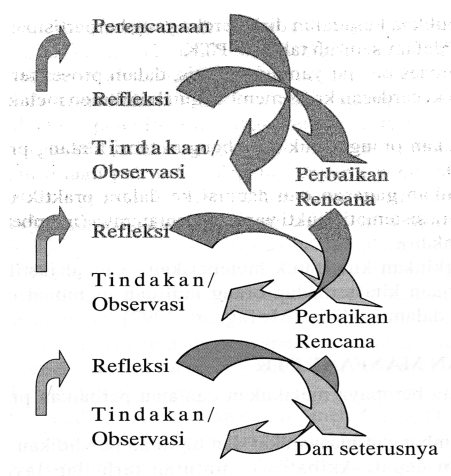
(Suharsimi Arikunto, 2007 : 73), mengemukakan prinsip PTK, yaitu :

- a. Tidak mengganggu proses pembelajaran;
- b. Harus dipersiapkan dengan rinci dan matang;
- c. Tindakan harus konsisten dengan rancangan;
- d. Masalah benar-benar ada dan dihadapi oleh guru;

(Irwan Agustian , 2009), menjabarkan ciri – ciri penelitian tindakan kelas, yaitu :

- a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual, serta memperbaiki pembelajaran dari sebelumnya;
- b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik;
- c. Dilakukan melalui putaran-putaran spiral;

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus – siklus berikut :



Gambar 2 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas. (Hopkins, 1993) dalam buku (Arikunto 1991 : 105)

Keterangan gambar di atas :1. Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan, dan juga instrumen untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan. Dalam penelitian tindakan, masing-masing berdiri sebagai peneliti meskipun ketika menyusun rencana dilakukan bersama-sama.

2. Tindakan (*Action*)

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

3. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat dalam suatu tindakan.

4. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian menurut Suharsimi (1998 : 99). Sedangkan menurut Ibnu penelitian dapat diartikan sebagai objek pengamatan yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel.

Adapun variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Modifikasi Alat Bantu.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Pembelajaran Lompat Harimau.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak tiga siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrument penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, pertemuan dilaksanakan tes pendemonstrasian kemudian di antara setiap siklusnya penelitian melaksanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya. Sebelum memasuki pelaksanaan penelitian siswa diberikan tes awal melakukan gerakan lompat

harimau tanpa menggunakan alat bantu dan dinilai dengan menggunakan instrument penelitian yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Tabel 1. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Minggu ke			
	1	2	3	4
Tes Awal				
Siklus 1				
Siklus 2				
Siklus 3				

1. Siklus Pertama

a. Rencana :

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu alat bantu menggunakan kayu yang dipasang dengan bentuk horizontal, dengan 2 buah tiang penyanggah yang berada di samping kanan dan kiri.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

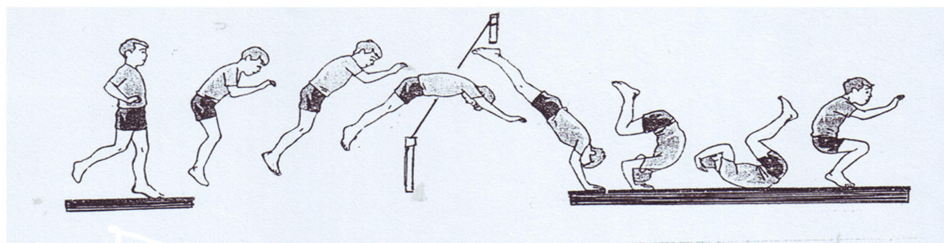
b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, tolakkan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan lompat harimau yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu kayu.

Pelaksanaan Pada Siklus 1 :

- a. Sikap awal : Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan
 - b. Pelaksanaan : Berlari 3 – 5 langkah menuju matras, Tolakkan kaki sekuat mungkin, badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan lurus, letakkan kedua telapak tangan diatas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.
 - c. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas
4. Setiap siswa melakukan gerakan lompat harimau sebanyak 5 kali pengulangan.

5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data (nilai) dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.



Gambar 3 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau, menggunakan alat bantu kayu.

c. Observasi :

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

d. Refleksi :

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan di diskusikan dengan guru Pendidikan Jasmani.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.
3. Setelah di diskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan alat bantu kardus yang berbentuk balok yang berukuran panjang 40 cm, dan lebar 25 cm. Kardus yang digunakan berjumlah 2 buah, yang disusun ke atas, sehingga pada saat melakukan tinggi kardus 50 cm dan panjang 40 cm.

2. Siklus Kedua

a. Rencana :

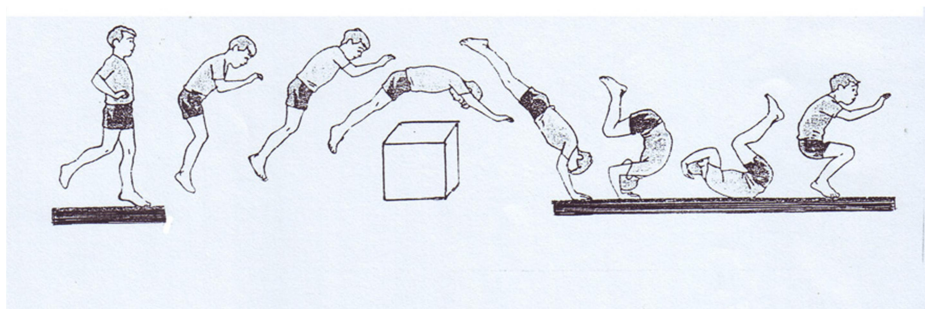
1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan – kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu alat bantu menggunakan kardus yang berbentuk balok yang berukuran panjang 40 cm, dan lebar 25 cm. Kardus yang digunakan berjumlah 2 buah, yang disusun ke atas, sehingga pada saat melakukan tinggi kardus 50 cm dan panjang 40 cm.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera).
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, tolakkan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan lompat harimau yang benar, dari mulai sikap awalan , tolakan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu kardus.

Pelaksanaan Pada Siklus 2 :

- a. Sikap awal : Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan
 - b. Pelaksanaan : Berlari 3 – 5 langkah menuju matras, Tolakkan kaki sekuat mungkin, Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan lurus, Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.
 - c. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas
4. Setiap siswa melakukan gerakan lompat harimau sebanyak 5 kali pengulangan.
 5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.



Gambar 4 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau, menggunakan alat bantu kardus.

c. Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah di persiapkan.

d. Refleksi :

1. Data hasil observasi di simpulkan dan di diskusikan kepada guru bidang study penjaskes.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga.
3. Setelah didiskusiksn, disimpulkan tindakan pada siklus ketiga adalah menggunakan alat bantu modifikasi berupa tali karet berukuran 200 cm, di pasang pada posisi horizontal yang diikat pada kayu yang berada di sisi kanan dan kiri, dengan tinggi karet 50 cm.

3. Siklus Ketiga**a. Rencana :**

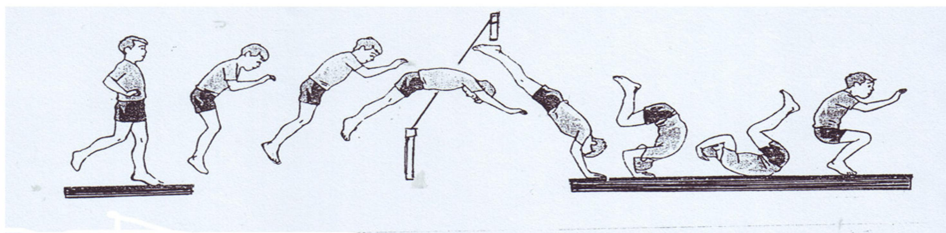
1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (kamera)
4. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

b. Tindakan :

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir.gerak lanjutan.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan lompat harimau yang benar, dari mulai sikap awalan, tolakan di atas keset, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu tali karet.

Pelaksanaan Pada Siklus 3 :

- a. Sikap awal : Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan
 - b. Pelaksanaan : Berlari 3 – 5 langkah menuju matras, Tolakkan kaki sekuat mungkin, Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan lurus, Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.
 - c. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas
4. Setiap siswa melakukan pengulangan sebanyak 5 kali.
 5. Kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah di persiapkan sebelumnya.



Gambar 5 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau, menggunakan alat bantu tali karet.

c. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

d. Refleksi

Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes senam lantai pada teknik lompat harimau didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa melalui refleksi dan hasil siklus ketiga telah mencapai ketuntasan pembelajaran dengan demikian maka penelitian ini pun dapat dihentikan pada siklus ketiga.

D. Subyek Penelitian

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991 : 102) ”: Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa” subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII F

SMP Negeri 6 Bandar Lampung yang berjumlah 36 siswa, yaitu 16 siswa putra dan 20 siswa putri.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Di lapangan SMP Negeri 6 Bandar Lampung

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu siswa melakukan tes awal gerakan lompat harimau dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan, untuk menentukan alat bantu modifikasi yang akan digunakan pada setiap siklusnya dan urutan alat yang digunakan pada setiap siklusnya. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan.

Masing-masing siklus dilakukan dua kali pertemuan dengan menggunakan modifikasi alat bantu yang berbeda-beda. Setiap siklus diberikan penjelasan dan contoh melakukan gerak dasar lompat harimau yang benar, lalu siswa melakukan gerakan yang telah di contohkan, di akhir pertemuan pada setiap siklus dievaluasi bersama para siswa dan guru penjas, dan di akhir pertemuan kedua pada setiap siklus, siswa dites dengan menggunakan instrumen penilaian lompat harimau yang telah dipersiapkan, lalu data tersebut dihitung dan dianalisis.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, menurut Freire and Cuning Ham dalam Muhajir (1997 : 58)

Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indikator – indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa kayu, kardus, dan tali karet. Serta penilaian keterampilan gerakan lompat harimau (tiger sprong).

Tabel 2 : Format Analisis Penilaian Tes Gerak Dasar Lompat Harimau**LEMBAR PENILAIAN**

Nama :

Kelas :

Materi :

No	Indikator	Kriteria Penilaian	Nilai	
			0	1
1	Persiapan	1. Posisi badan tegap		
		2. Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan		
		3. Pandangan ke arah depan		
2	Pelaksanaan	1. Berlari 3 - 5 langkah menuju matras		
		2. Tolakan kaki sekuat mungkin		
		3. badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam posisi parabol		
		4. Letakan kedua tangan diatas matras, diikuti dengan bahu, punggung, seperti gerakan guling depan		
3	Sikap Akhir	1. Secepatnya melakukan gerakan guling depan secara bulat		
		2. Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk		
		3. Kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas		

Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*.

Keterangan :

0 = Jika siswa tidak melakukan gerakan dengan benar

1 = Jika siswa melakukan gerakan dengan benar

G. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, persentase dan normatif menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Fajar, 2005 : 36})$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai ≥ 65 atau persentase ketercapaian 65 % secara perorangan (KKM SMP Negeri 6 Bandar Lampung)
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85 % siswa yang telah mendapat nilai ≥ 65

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajara siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklu pertama lebih sedikit dari pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan sisklus dan seterusnya, atau setiap pergatian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.