

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Bentuk Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan. Deddy Mulyana (2004:61) “Metode deskriptif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sekarang berlangsung)”. Sedangkan Sukardi (2011:14) menyatakan bahwa pada penelitian deskriptif ini, peneliti berusaha menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistimatis. Tujuan utama dari metode deskriptif adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara berjalan saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala atau keadaan tertentu. Pada penelitian tindakan menentukan dan melaporkan keadaan sekarang.

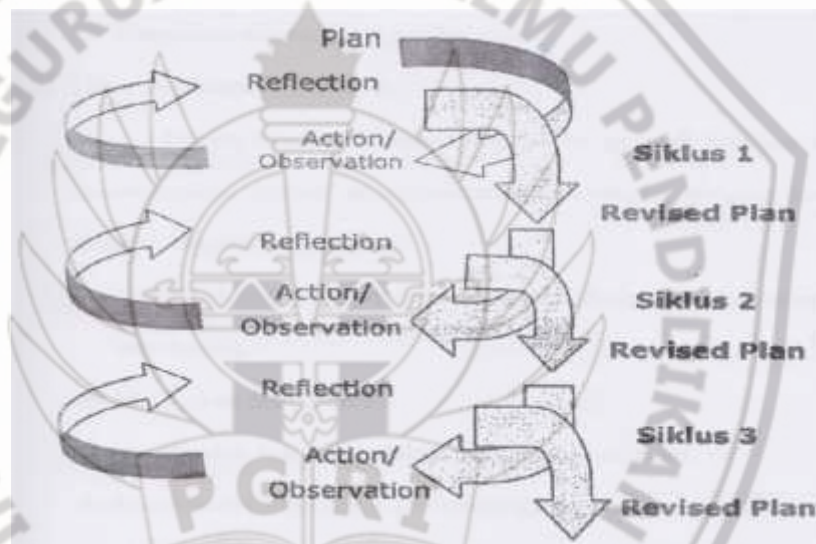
2. Bentuk Penelitian

Bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu objek, dalam hal ini siswa menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Melalui tindakan yang sengaja di lakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian dalam siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau,

adapun gambaran siklus penelitian yang di kemukakan oleh Agus Kristiyanto (2011:19) adalah:

Dari uraian di atas penelitian tindakan kelas dapat di artikan penelitian yang berfokus terhadap masalah yang terjadi sehingga tepat dapat memberikan solusi pada fokus masalah, dengan penekanan pada peningkatan proses pembelajaran.

Adapun Gambaran Siklus Penelitian Tindakan Kelas adalah:



Gambar 3.1 siklus penelitian tindakan kelas

Sumber : Agus Kristiyanto

B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Setting penelitian

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung di lapangan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.

2. Subjek penelitian

Subjek Penelitian Tindakan adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, yang menjadi penelitian adalah siswa kelas X D yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 14 putri 10 putra. Dengan karakteristik sebagai berikut :

- a) Siswa yang memiliki kondisi fisik dan psikis normal
- b) Siswa terdaftar di sekolah (namanya terdaftar di dalam absen)
- c) Siswa yang aktif di dalam mengikuti pelajaran

Tabel 3.1 Siswa kelas X D

No	Kelas X D	Jumlah Siswa
1	Siswa Putra	10
2	Siswa Putri	14
Jumlah Siswa		24

C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Data yang terkumpul merupakan faktor yang sangat penting dalam suatu penelitian dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, yaitu dengan cara pemilihan teknik dan alat pengumpul data yang benar-benar tepat dengan masalah yang diangkat.

Sehubungan dengan hal tersebut Hadari Nawawi (1987:27) mengatakan teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Teknik observasi langsung
- 2) Teknik observasi tidak langsung
- 3) Teknik komunikasi langsung
- 4) Teknik komunikasi tidak langsung
- 5) Teknik pengukuran
- 6) Teknik studi dokumenter

Adapun teknik pengumpul data dalam penelitian ini adalah teknik observasi langsung dan teknik pengukuran.

- 1) Teknik observasi langsung.

Teknik observasi langsung merupakan salah satu teknik pengumpulan data dimana peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap objek yang diteliti, baik dalam situasi buatan yang secara khusus. Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2005:203) mengartikan bahwa “observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis”.

Teknik observasi yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.

- 2) Teknik pengukuran

Nurhasan (2010:3) mengungkapkan teknik pengukuran adalah proses pengumpulan data informasi dari suatu objek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Alat ukur ini bisa berupa a) tes dalam bentuk pertanyaan b) tes dalam bentuk psikomotor c) berupa skala sikap dan berupa alat ukur yang bersifat standar misalnya ukuran meter, berat ukuran, suhu derajat fahrenheit, derajat celcius.

2. Alat Pengumpul Data

Sesuai dengan teknik pengumpul data yang telah ditetapkan, maka diperlukan alat pengumpul data yang sesuai dengan teknik dan jenis data yang hendak dijangkau. Sehubungan dengan hal tersebut M. Nazir, (2005:175) mengemukakan bahwa alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian diantaranya:

- a) Lembar observasi/ceklist
- b) Rating scale
- c) Pretes/tes
- d) Pilot studi

Adapun alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a) Lembar observasi

Lembar observasi yaitu alat pengumpul data berisi tentang data pengamatan secara langsung terhadap siswa dan guru yang diperlukan dalam penelitian.

b) Tes

Tes adalah merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Alat pengumpul data diperlukan siklus dengan empat tahap berupa perencanaan, implementasi tindakan, pengamatan dan refleksi.

1) Tahap Perencanaan

- a) Pada tahap ini guru bersama peneliti menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar (KD) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang akan diajarkan pada siswa.
- b) Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan dalam PTK yaitu pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- c) membuat lembar observasi siswa dan guru.
- d) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian lompat jauh gaya jongkok.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

2) Implementasi Tindakan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- a) Menjelaskan kegiatan belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok dan tujuan pembelajaran.
- b) Melakukan pemanasan memutar lapangan, melakukan peregangan umum dan statis.
- c) Mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok kepada siswa.
- d) Siswa melakukan unjuk kerja semirip mungkin dengan yang ditugaskan.
- e) Siswa melakukan unjuk kerja yang terampil berkenaan dengan tugas pengulangan.
- f) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- g) Melakukan evaluasi kegiatan belajar,
- h) Melakukan pendinginan.

3) Pengamatan Tindakan (*observasion*)

Pengamatan ini berfungsi untuk melihat dan mendokumentasikan pengaruh-pengaruh yang diakibatkan oleh tindakan dalam kelas. Hasil pengamatan ini merupakan dasar dilakukannya refleksi sehingga pengamatan yang dilakukan harus dapat menceritakan keadaan yang sesungguhnya. Dalam

pengamatan, hal-hal yang perlu dicatat adalah proses dari tindakan, efek-efek tindakan, lingkungan dan hambatan-hambatan yang muncul. Pengamatan dilakukan pada:

- a) Hasil kemampuan lompat jauh
- b) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan lompat jauh.
- c) Aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

4) Tahap evaluasi (*reflection*)

Refleksi meliputi analisis, sintesis, penafsiran, menjalankan dan menyimpulkan. Hasil dari refleksi adalah diadakan revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan, yang akan dipergunakan untuk memperbaiki kinerja pada pertemuan selanjutnya. Dengan demikian, penelitian tindakan dapat dilaksanakan dalam sekali pertemuan karena hasil refleksi membutuhkan waktu untuk melakukan sebagai perencanaan untuk siklus selanjutnya.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Dalam standar penilaian terhadap siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang nilai KKM PJOK yaitu 75.

- a) Siklus 1
 - 1) Perencanaan tindakan

Tahap Perencanaan adalah upaya menyusun berbagai keputusan yang bersifat pokok, yang dipandang paling penting dan yang akan dilaksanakan menurut urutannya guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a. Guru merencanakan pembelajaran lompat jauh dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- c. Guru menyiapkan tes lompat jauh yang harus dilakukan siswa untuk mengetahui hasil belajar siswa.
- d. Guru menyiapkan alat dokumentasi.

2) Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan di artikan sebagai suatu usaha atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk mewujudkan rencana atau program dalam kenyataannya. (Santoso Sastropetro, 1982:183). Tahap pelaksanaan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama dua jam pelajaran (2 x 45 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat di jabarkan sebagai berikut :

- a. Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan
- b. Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan

- c. Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik.
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan tersebut
- e. Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu
- f. Guru memberikan apersepsi dan motivasi kepada peserta didik.
- g. Guru memulai pembelajaran lompat jauh dengan memberikan contoh cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok di depan peserta didik
- h. Guru mengulangi pemberian contoh cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar dan meminta satu anak menjadi model. Siswa dimotivasi untuk memperhatikan
- i. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan lompatan tanpa awalan.
- j. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar awalan atau ancang – ancang dalam lompat jauh gaya jongkok
- k. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar tolakan atau tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan papan tolakan menggunakan ban bekas.

- l. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
- m. Siswa berlatih dengan sungguh-sungguh sambil menunggu giliran masing-masing.
- n. Siswa mencermati gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok teman yang sedang praktik.
- o. Setiap anak mempraktikkan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, guru memantau pelaksanaan praktik tersebut
- p. Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan
- q. Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.

3) Observasi

Observasi adalah kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006:156). Setelah tindakan pada suatu siklus dilaksanakan, maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pengamatan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan diskusi dengan kepala sekolah dan guru lain untuk merencanakan observasi.

- b. Pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran yang dimodifikasi.
- c. Membahas kelemahan dan kekurangan dengan kepala sekolah dan guru lain.

4). Refleksi

Refleksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat didalamnya (Nurhadi 2004): Berdasarkan hasil dari observasi yang dikumpulkan dan di analisa, guru dapat merefleksi diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan yang telah dilakukan telah dapat mencapai target dan apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh oleh siswa. Hasil analisis data yang di laksanakan dalam tahap ini digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus berikutnya.

b) Siklus II

1) Perencanaan tindakan

Kegiatan dalam tahap perencanaan ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Guru merencanakan pembelajaran lompat jauh dengan membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- b. Guru membuat rubrik penilaian untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok

- c. Guru menyiapkan tes lompat jauh yang harus dilakukan siswa untuk mengetahui hasil belajar siswa.
- d. Guru menyiapkan alat dokumentasi.

2) Pelaksanaan tindakan

Tahap pelaksanaan tindakan merupakan tahap pelaksanaan proses pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan tindakan pada siklus II direncanakan akan di laksanakan dalam 1 kali pertemuan selama dua jam pelajaran (2 x 45 menit). Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pembelajaran dapat di jabarkan sebagai berikut :

- a) Guru menyiapkan/menentukan lapangan yang akan digunakan
- b) Guru menyiapkan siswa untuk berbaris di lapangan
- c) Guru membuka pelajaran, memimpin doa, mengadakan presensi kehadiran peserta didik.
- d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan tersebut
- e) Guru bersama-sama dengan peserta didik melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu
- f) Guru memberikan apersepsi dan motivasi kepada peserta didik.
- g) Guru memulai pembelajaran lompat jauh dengan memberikan contoh cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok di depan peserta didik

- h) Guru mengulangi pemberian contoh cara melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok yang benar dan meminta satu anak menjadi model. Siswa dimotivasi untuk memperhatikan
- i) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan lompatan tanpa awalan.
- j) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar awalan atau ancang – ancang dalam lompat jauh gaya jongkok
- k) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar tolakan atau tumpuan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan papan tolakan menggunakan ban bekas.
- l) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan teknik dasar mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
- m) Siswa berlatih dengan sungguh-sungguh sambil menunggu giliran masing-masing.
- n) Siswa mencermati gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok teman yang sedang praktik.
- o) Setiap anak mempraktikkan rangkain gerakan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, guru memantau pelaksanaan praktik tersebut

- p) Guru membimbing siswa untuk melakukan pendinginan
- q) Guru memberi penguatan terhadap hasil evaluasi oleh peserta didik.

3) Observasi

Observasi adalah kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera (Arikunto, 2006:156). Setelah tindakan pada suatu siklus dilaksanakan, maka dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tersebut dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Adapun kegiatan yang dilakukan selama proses pengamatan dapat dijabarkan sebagai berikut :

- a) Melakukan diskusi dengan kepala sekolah dan guru lain untuk merencanakan observasi.
- b) Pengamatan terhadap penerapan model pembelajaran yang telah dimodifikasi.
- c) Membahas kelemahan dan kekurangan dengan kepala sekolah dan guru lain.

4) Refleksi

Refleksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti, kolaborator, dan orang-orang yang terlibat di dalamnya (Nurhadi 2004): Berdasarkan hasil dari observasi yang di kumpulkan dan di analisa, guru dapat merefleksikan diri dengan melihat data observasi apakah kegiatan yang telah dilakukan telah dapat mencapai target dan apakah ada peningkatan hasil belajar lompat jauh oleh siswa.

D. Teknik Analisi Data

Sesuai dengan jenis data yang diamati pada penelitian ini, maka data analisis berdasarkan submasalah sebagai berikut:

Untuk jenis data pada sub masalah penelitian yang pertama dan kedua digunakan panduan observasi guru, siswa dan jumlah hasil belajar siswa.

Untuk jumlah hasil belajar siswa, rumus yang digunakan untuk mempersentasikannya adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah hasil belajar siswa}}{\text{Jumlah siswa kelas X D}} \times 100$$

Lembar observasi langsung dianalisis dengan melihat dan memberikan nilai pada kolom yang tersedia sesuai situasi kelas saat proses pembelajaran. Lembar observasi dan hasil tes digunakan untuk melihat sejauh mana peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa dengan menggunakan alat bantu ban bekas sehingga apabila belum tercapai maksimal, lembar observasi dan hasil tes menjadi acuan untuk memperbaiki kinerja guru pada siklus selanjutnya.

Sedangkan untuk mengetahui peningkatan persentase tindakan dari dimulainya prasiklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II, hal ini menjadi acuan dalam melakukan analisis peningkatan persentase. Jenis data dalam peningkatan persentase dapat di analisa dengan menggunakan rumus Zainal Aqib, 2008: 53 sebagai berikut.

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{base rate}} \times 100$$

Base rate

$$P = \frac{\text{post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100$$

Base rate

$$P = \frac{\text{post rate}}{\text{Base rate}} \times 100$$

P =

Keterangan :

P = hasil persentase

Post rate = nilai setelah diberikan tindakan

Base rate = nilai sebelum diberikan tindakan

