

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu prosedur yang dilaksanakan peneliti untuk memperoleh data dengan tujuan dan fungsi tertentu sesuai dengan permasalahan peneliti. Sebagaimana pernyataan menurut Sugiyono (2013) bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sistematis alur dalam penelitian meliputi langkah-langkah menentukan jenis dan desain penelitian, sampel dan populasi penelitian, penentuan instrumen penelitian, dan analisis data.

Metode PTK adalah kegiatan penelitian yang ada di dalam lingkup kelas bertujuan untuk memecahkan sebuah masalah dalam pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran serta berkreasi untuk ide-ide segar dalam pembelajaran demi meningkatkan mutu serta hasil pembelajaran (Ani Widayati, 2008). Penelitian tindakan adalah penerapan berbagai fakta yang ditemukan untuk memecahkan masalah dalam situasi sosial untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan dengan melibatkan kolaborasi dan kerja sama para peneliti (Burns, 1999). Berdasarkan pengertian PTK diatas dapat disimpulkan bahwa PTK adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji, memecahkan dan menemukan fakta dalam konteks kelas melalui sebuah proses atau siklus tertentu yang berguna untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

Peneliti memilih jenis metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), hal ini didasari karena PTK merupakan metode yang dapat memberikan informasi serta petunjuk yang lebih banyak dengan cara melakukan tindakan secara langsung sesuai dengan masalah dan keadaan yang timbul di lapangan (Subroto et al., 2017). PTK adalah suatu cara yang dapat dilakukan oleh guru untuk menguji, mengkaji sekaligus memanfaatkan teknologi dengan tujuan meningkatkan kualitas mengajar (Sanjaya, 2016, hlm. 32).

Dengan demikian berdasarkan pernyataan diatas alasan penulis menggunakan metode PTK ini adalah :

1. Mengembangkan keterampilan mengajar penulis di dalam kelas.
2. Mengetahui berbagai permasalahan yang ada di dalam kelas secara lebih dalam.
3. Untuk menyelesaikan masalah secara praktis yang dihadapi dalam proses pembelajaran penjas di SMA Negeri 4 Cimahi, karena dengan demikian jika penerapan PTK ini dilakukan maka secara langsung penulis dapat mengetahui pendekatan yang tepat untuk pembelajaran aktivitas senam di sekolah.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian memerlukan sebuah metode yang diaplikasikan sesuai dengan permasalahan yang ditemui oleh peneliti serta tujuan dari penelitian tersebut. Merujuk pada pernyataan Sugiyono (2013, hlm. 2) menyatakan bahwa metode merupakan cara yang ilmiah untuk memperoleh data dengan maksud dan kegunaan tertentu. Peneliti menemukan permasalahan dilapangan berkaitan dengan proses pembelajaran aktivitas senam di lingkungan SMAN 4 Cimahi.

Merujuk pada permasalahan tersebut peneliti merasa perlu untuk merancang desain penelitian, selanjutnya menurut Elliot (1991) menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah sebuah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan melalui serangkaian proses diantaranya diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan mempelajari pengaruh yang ditimbulkannya. Peneliti menggunakan model Kemmis dan Mc Taggart merujuk pada buku pedoman penulisan PTK dalam pendidikan jasmani. Model ini terdiri dari tiga komponen yaitu, Perencanaan, Tindakan dan Observasi, serta Refleksi dengan rincian sebagai berikut :

1. Perencanaan

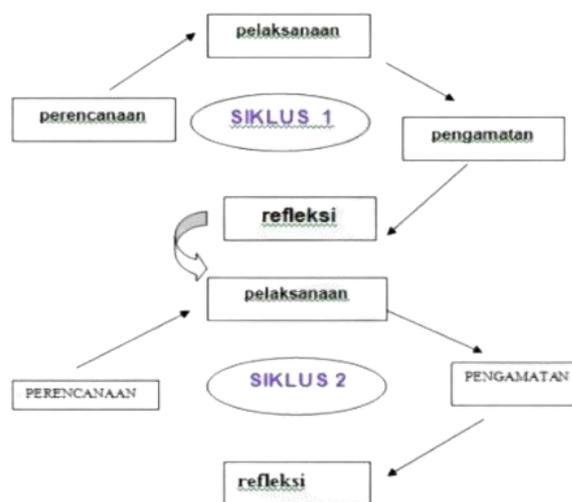
Pada perencanaan awal dilakukan observasi sebagai dasar untuk mengembangkan pelaksanaan tindakan pada siklus I selanjutnya siklus II. Selanjutnya dilakukan rencana tindakan didalam rencana tindakan menurut Hidayah (2013, hlm. 21) kegiatan perencanaan tindakan meliputi penyusunan RPP, merancang perorganisasian kelas, menyusun dan mempersiapkan instrument, dan membuat kesepakatan terhadap persepsi tindakan yang akan dilakukan.

2. Tindakan dan Observasi

Pelaksanaan tindakan adalah perlakuan yang dilakukan oleh guru berdasarkan perencanaan yang telah disusun (Sanjaya, 2009, hlm. 79). Dalam kegiatannya meliputi : melaksanakan sesuai dengan rencana, selama kegiatan tindakan peneliti melakukan obseravasi, mendokumentasikan proses pembelajaran, melakukan analisis data dan evaluasi (Hidayah, 2013, hlm. 21).

3. Refleksi

Kegiatan refleksi merupakan sebuah kegiatan analisis interpretasi, penjelasan informasi selama kegiatan pembelajaran (Hidayah, 2013, hlm. 22). Didalam refleksi diharapkan guru dapat melihat kekurangan untuk bisa diperbaiki di tindakan selanjutnya.



Gambar 3. 1 Alur metode tindakan kelas oleh Kemmis dan Mc Taggart

Di dalam proses pelaksanaan PTK banyaknya siklus bergantung kepada masalah yang dihadapi oleh peneliti, jika dirasa pada siklus II permasalahan telah selesai maka penelitian berhenti di siklus II. Namun jika masalah timbul lagi di siklus II maka penelitian di lanjut ke siklus berikutnya.

3.3. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) 4 Cimahi kelas X IPA dengan jumlah 6 kelas.

3.4. Sampel

Sampel penelitian merupakan peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) 4 Cimahi. Kelas X IPA 1 dengan jumlah siswa 36 (10 perempuan dan 16 laki-laki). Peneliti memilih sampel penelitian ini berdasarkan pertimbangan permasalahan yang ditemui ketika observasi awal yakni di kelas IPA 1 siswa masih merasa kesulitan untuk melaksanakan gerak pada aktivitas senam lantai, siswa juga merasa takut dengan pembelajaran senam.

3.5. Instrumen Penelitian

Pada dasarnya penelitian memerlukan alat ukur, menurut Sugiyono (2015, hlm.148) menjelaskan bahwa “ pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, oleh karena itu harus ada alat ukur yang baik”. Alat ukur tersebut biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen Penelitian adalah seluruh perangkat yang berfungsi untuk menginterpretasikan sebuah informasi menggunakan sebuah alat untuk memperoleh sebuah data (Rizkia Dwi et al., 2022). Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa catatan lapangan, lembar observasi dan dokumentasi.

3.5.1 Catatan lapangan

Penelitian tindakan kelas memerlukan catatan lapangan yang berguna untuk mendeskripsikan segala hal yang terjadi dilapangan ketika pembelajaran berlangsung. Catatan lapangan ini dikerjakan oleh peneliti dengan langkah-langkah yang berisi diantaranya adalah:

1. kegiatan siswa ketika pembelajaran senam berlangsung, dalam hal ini guru menuliskan catatan yang berkaitan dengan aktivitas siswa selama pembelajaran senam berlangsung sebagai contoh ketika siswa melakukan rangkaian gerak dalam senam lantai guru mencatat apakah gerakannya sudah benar, masih ada kesalahan atau bahkan salah.
2. situasi dan kondusifitas selama pembelajaran berlangsung.
3. interaksi guru dengan murid atau sebaliknya apakah berjalan dengan aktif atau pasif.

Berikut ini adalah format catatan lapangan menurut (Moleong, 2007) :

Tabel 3. 1 Format Catatan Lapangan

Catatan Lapangan	
Waktu	: Tanggal....., Jam.....
Tempat	:.....
Subjek Penelitian	:.....
(Bagian deskriptif)	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
(Bagian reflektif)	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

(Sumber : Moleong, 2007, hlm. 208)

3.5.2 Observasi

Observasi merupakan kegiatan untuk mengamati sebuah fenomena yang bertujuan untuk memperoleh sebuah informasi selanjutnya menurut Sanjaya (2009, hlm. 86) menyatakan bahwa observasi adalah teknik untuk mengumpulkan data melalui pengamatan dari setiap kejadian secara langsung di lapangan. Dalam penelitian ini observasi dilakukan pada saat :

1. Kondisi secara faktual kemampuan gerak dasar senam siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi.
2. Proses pembelajaran penjas di SMA Negeri 4 Cimahi

3. Pelaksanaan proses pembelajaran aktivitas senam menggunakan pendekatan pola gerak dominan pada kelas sampel.
4. Proses peningkatan hasil belajar siswa di kelas sampel yang menggunakan metode pendekatan pola gerak dominan.

Oleh sebab itu dengan melakukan observasi penulis dapat memperoleh gambaran dan pemetaan yang lebih jelas mengenai kemampuan gerak dasar senam dari siswa SMA Negeri 4 Cimahi.

3.5.3 Lembar Tes Keterampilan

Penilaian untuk melihat dan mengukur keterampilan siswa dapat dilihat langsung dan nilai menggunakan sebuah format tes keterampilan rangkaian gerak. Rangkaian gerak yang dilakukan oleh peserta didik dapat dinilai serta diamati dengan sebuah patokan dari sumber yang terpercaya, berikut adalah rujukan indikator rangkaian gerak yang di bagi dalam 3 rangkaian gerak yaitu awalan, ketika melakukan dan gerakan akhir menurut (Kovač, 2021) yang telah diadaptasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 2 Kriteria Pematongan Nilai

No	Aspek yang dinilai	Gerakan	Potongan
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap yang kurang baik (0,10) • Tubuh yang kurang lentuk (0,30) • Kaki yang bengkok pada saat peletakan tangan (0,30) 	0,70
2	Posisi inti	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan tumpu bengkok (0,30) 	1,90

		<ul style="list-style-type: none"> • Kelentukkan pada tengkuk kurang (0,30) • Tubuh tidak membulat (0,50) • Gerak putaran tersendat (0,50) 	
3	Posisi akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Mendarat pada pantat/jatuh (0,50) • Sikap akhir tidak tercapai (0,30) • Kesan keseluruhan kurang indah (0,30) 	1,10
4	Jumlah pemotongan		3,70
5	Nilai akhir	Jumlah maksimal (10-3,70)	6,30

(Sumber : Mahendra 2015, hlm. 150)

Kategori penguasaan gerak yang dicapai :

0,90 – 1,00 = baik sekali

8,00 – 9,00 = baik

7,00 – 8,00 = sedang

< 7,00 = kurang

Sumber : Mahendra (2015, hlm. 152)

Tabel 3. 3 Format Penilaian Gerakan Guling Depan

No	Penilaian	Indikator penilaian	Jumlah pengurangan skor
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap yang kurang baik (0,10) • Tubuh yang kurang lentuk (0,30) • Kaki yang bengkok pada saat peletakan tangan (0,30) 	
2	Posisi inti	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan tumpu bengkok (0,30) • Kelentukkan pada tengkuk kurang(0,30) • Tubuh tidak membulat (0,50) • Gerak putaran tersendat (0,50) 	
3	Posisi akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Mendarat pada pantat/jatuh (0,50) • Sikap akhir tidak tercapai (0,30) • Kesan keseluruhan kurang indah (0,30) 	

Tabel 3. 4 Format Penilaian Gerakan Guling Belakang

No	Penilaian	Indikator penilaian	Jumlah pengurangan skor
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> • Sikap yang kurang baik (0,10) • Tubuh yang kurang lentuk (0,30) • Kaki yang bengkok pada saat peletakan tangan (0,30) 	
2	Posisi inti	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan tumpu bengkok (0,30) • Kelentukkan pada tengkuk kurang(0,30) • Tubuh tidak membulat (0,50) • Gerak putaran tersendat (0,50) 	
3	Posisi akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Mendarat pada pantat/jatuh (0,50) • Sikap akhir tidak tercapai (0,30) • Kesan keseluruhan kurang indah (0,30) 	

Tabel 3. 5 Format Penilaian Gerakan Lompat Jongkok

No	Penilaian	Indikator penilaian	Jumlah pengurangan skor
1	Sikap awal	<ul style="list-style-type: none"> • Posisi berdiri tidak tegak (0,10) • Berlari tidak menggunakan ujung kaki (0,30) • Ketika mendekati area tolakan kecepatan melambat (0,30) 	
2	Posisi inti	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki tidak tepat pada area tolakan (0,30) • Posisi kedua lengan tidak di ayun kebelakag badan (0,30) • Kedua lutut tidak di tekuk (0,50) • Tidak Melakukan gerakan menolak ke atas depan menyebabkan tubuh tidak melayang (0,50) 	
3	Posisi akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Mendarat dengan posisi tidakseimbang (0,50) • Sikap kaki terbuka terlalu lebar (0,30) • Kesan keseluruhan kurang indah(0,30) 	

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi bila ditinjau secara bahasa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi dalam bidang pengetahuan; pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan (seperti gambar, kutipan, guntingan koran, dan bahan referensi lain). Selanjutnya menurut Arikunto (1998, hlm. 149) menyatakan bahwa dokumentasi adalah barang-barang tertulis. Pada penelitian ini dokumentasi dilakukan ketika :

1. Penulis memotret seluruh keadaan dan proses pembelajaran penjas dalam aktivitas senam pada setiap siklus yang dilakukan dari awal perencanaan hingga refleksi sebagai bukti fisik dalam melakukan kegiatan penelitian.
2. Penulis melakukan perekaman video sebagai bahan tambahan untuk mengevaluasi kegiatan pembelajaran disetiap tindakan.
3. Penulis menyusun Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai proses perencanaan dalam proses mengajar di kelas.

Dokumentasi ini menjadi data tambahan untuk penelitian ini dan juga sebagai bukti fisik bahwa penelitian ini dilakukan dengan prosedur.

3.6. Prosedur Penelitian

Pada saat pelaksanaan tindakan, penulis berperan sebagai guru dan observer secara utuh. Dalam menentukan sebuah tindakan sistematika yang perlu di lewati adalah sebagai berikut :

3.6.1 Tahap Persiapan

1. Pengajuan judul pada dosen pembimbing, penyusunan proposal, dan seminar proposal penelitian.
2. Pengajuan surat izin penelitian dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang kemudian diserahkan ke SMA Negeri 4 Cimahi.
3. Melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian

3.6.2 Observasi Awal

Observasi awal dilaksanakan untuk mengetahui situasi pelaksanaan pembelajaran penjas yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Cimahi. Tujuan dilaksanakannya observasi awal ini adalah untuk mengidentifikasi masalah yang

terjadi kemudian peneliti dapat merencanakan tindakan yang akan dilakukan sebagai solusi permasalahan tersebut. Observasi awal ini dilakukan terhadap proses pembelajaran aktivitas senam lantai.

3.6.3 Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melaksanakan sebuah rancangan tindakan yang akan diterapkan pada proses pembelajaran sebagai berikut :

- a. Peneliti membuat rencana pembelajaran (RPP) dengan menerapkan pendekatan pola gerak dominan pada aktivitas senam lantai.
- b. Membuat lembar observasi format tes keterampilan untuk menilai proses pembelajaran, serta membuat catatan lapangan sebagai instrumen untuk mengukur proses pembelajara di lapangan.
- c. Menyiapkan alat elektronik seperti gawai dan kamera untuk kebutuhan dokumentasi penelitian sebagai bahan evaluasi serta merekam hal-hal penting lainnya ketika proses pembelajaran.
- d. Menyiapkan sarana dan prasana pembelajaran aktivias senam lantai.

3.6.4 Pelaksanaan Tindakan

Pada proses pelaksanaan peneliti berperan sebagai guru sekaligus observer yang terjun untuk melaksanakan pembelajaran aktivitas senam lantai menggunakan pendekatan pola gerak dominan, adapapun langkah-langkah yang harus ditempuh adalah sebagai berikut :

1. Pendahuluan
 - a. Peserta didik dihitung serta dipimpin berdoa.
 - b. Melakukan presensi.
 - c. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
 - d. Memotivasi peserta didik.
 - e. Mengorganisasikan peserta didik.
2. Kegiatan inti
 - a. Menyajikan infromasi kepada peserta didik tentang materi yang akan dipelajari.

- b. Menjelaskan sekaligus menyangkan bentuk gerakan senam dengan berbagai tingkat kesulitan.
 - c. Melaksanakan pelepasan atau *stretching* pada otot yang dominan digunakan saat aktivitas pembelajaran senam.
 - d. Mempelajari serta mempraktikkan gerakan senam secara individu melalui tes keterampilan untuk melihat kemampuan peserta didik.
3. Penutup
- a. Guru memberikan evaluasi hasil belajar tentang materi yang dipelajari oleh siswa.
 - b. Melakukan *cooling down* atau pendinginan.
 - c. Guru memberikan apresiasi untuk upaya peserta didik pada saat proses kegiatan inti berlangsung.
 - d. Peserta didik berdo'a dan dibubarkan.

4. Observasi

Kegiatan observasi ini dilakukan bersamaan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observer melakukan observasi terhadap peserta didik sesuai dengan yang direncanakan dan apa yang terjadi di lapangan, mengisi lembar observasi, serta mendokumentasi kegiatan. Hal ini bertujuan untuk peneliti menentukann langkah-langkah selanjutnya yang akan dilaksanakan. Untuk mempermudah pelaksanaan observasi, peneliti dibantu oleh observer.

5. Refleksi

Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis, refleksi, dan interpretasi (pemaknaan) terhadap data yang telah didapatkan dari hasil observasi, sehingga dapat diketahui tindakan selanjutnya untuk mencapai tujuan. Hasil yang telah dikumpulkan dalam tahap observasi kemudian di analisis dalam tahap ini, untuk selanjutnya dijadikan acuan untuk melakukan tindakan berikutnya.

6. Tahap Pelaporan

- a. Melakukan pengolahan dan analisis data yang sudah didapatkan.
- b. Membuat interpretasi, membuat kesimpulan dan membuat rekomendasi hasil penelitian.
- c. Menyusun naskah skripsi secara lengkap.

3.7. Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk memposisikan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian (Sanjaya, 2009, hlm. 106).

Dalam PTK analisis data dilakukan dengan analisis kualitatif dan kuantitatif. Hal ini bermaksud bahwa data kualitatif digunakan untuk menentukan ada atau tidaknya peningkatan dari proses belajar siswa dari berbagai tindakan yang dilakukan guru di setiap siklusnya.

Sedangkan analisis data kuantitatif diperoleh untuk menentukan peningkatan hasil belajar siswa sebagai bagian dari pengaruh di setiap tindakan yang dilaksanakan oleh guru. Dalam hal ini adalah untuk mengetahui apakah pendekatan pola gerak dominan ini dapat mempengaruhi hasil belajar siswa di SMA Negeri 4 Cimahi?. Data pada setiap kegiatan observasi dan pelaksanaan siklus dianalisis menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi di dalam proses kegiatan pembelajaran. Proses analisis dimulai dari awal sampai akhir pelaksanaan tindakan untuk mengetahui rata-rata dan tingkat keberhasilan pembelajaran. Untuk menghitung skor tiap siklus menggunakan rumus presentase berikut menurut Abduljabar (2014, hlm. 89) :

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = Nilai rata-rata

Σx = jumlah skor (x)

n = Banyaknya Subjek

x = Skor setiap subjek

Mencari persentase skor rata-rata:

$$\frac{\text{skor rata - rata}}{\text{skor maksimal}} \times 100\% = \text{Presentase rata - rata}$$