

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan satu cara yang sering dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan sebuah hasil atau kesimpulan yang bertujuan untuk menentukan suatu metode yang baik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas ini menjelaskan mengenai pelaksanaan proses belajar yang nantinya akan menjadi sebuah kesimpulan. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini penulis akan menerapkan alat bantu rol belakang untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai.

1. Konsep Dasar Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Arikunto (2010, hlm. 130) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam siklus-siklus tindakan kelas. Dalam penelitian ini, direncanakan terdiri dari dua siklus tindakan. Langkah awal yang dilakukan guru adalah melakukan identifikasi permasalahan kelas melalui observasi awal pada hasil belajar/kemampuan siswa pada materi guling belakang. Observasi awal dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang harus dilakukan guru dalam menyelesaikan masalah rendahnya kemampuan siswa pada materi guling belakang.

Pengertian penelitian tindakan kelas ialah sebuah metode yang dilakukan oleh seseorang untuk memecahkan atau mencari solusi yang terjadi dalam sebuah situasi pembelajaran, dimana seseorang tersebut terjun langsung didalamnya dan berusaha untuk memberikan suatu tindakan perubahan yang lebih baik dan mudah diterima sampai akhirnya masalah yang ada teratasi dengan tindakan-tindakan yang telah diberikan.

B. Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lembang pada kelas VIII. E dengan jumlah 37 siswa, terdiri dari 19 siswa perempuan dan 18 siswa laki-laki.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu

Waktu penelitian dilakukan selama kurang lebih 1 bulan yang disesuaikan dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani disekolah tersebut. Penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik sekolah, karena PTK memerlukan beberapa siklus yang membutuhkan proses belajar mengajar yang efektif dikelas.

Tabel 3.1
Tabel Waktu Penelitian

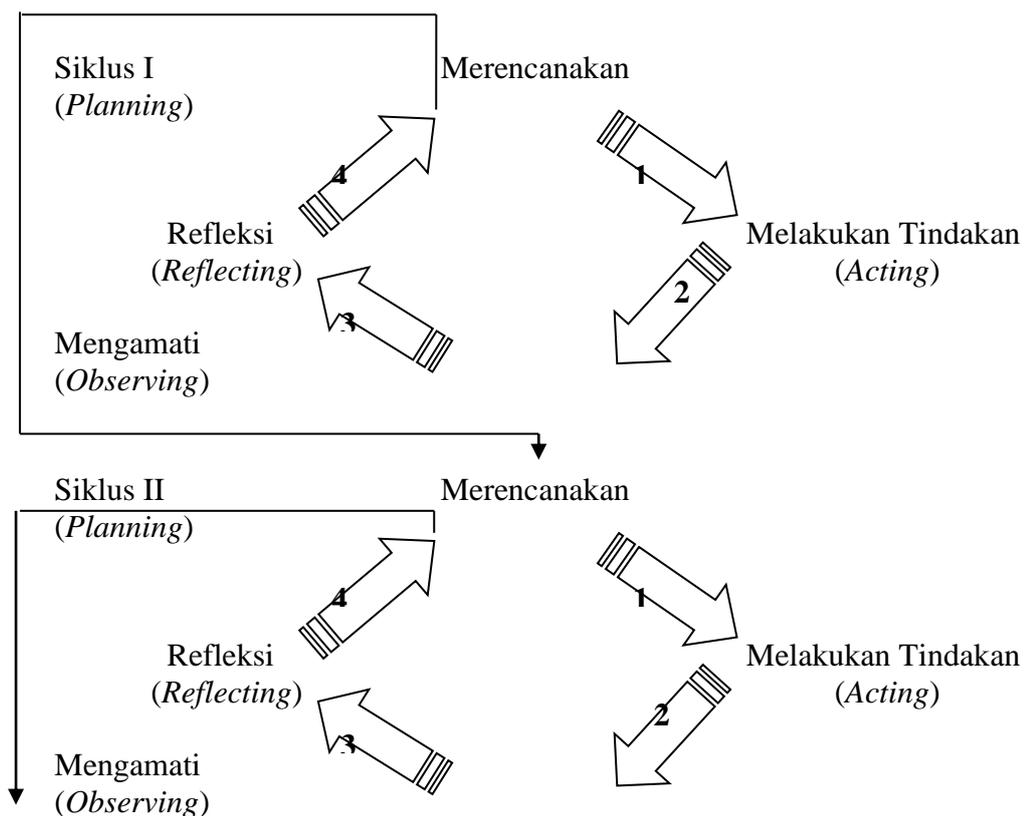
Hari	Tanggal	Waktu	Siklus	Tindakan
Selasa	29	2x40 menit	1	Bantuan teman untuk dorongan
Selasa	5	2x40 menit	1	Matras dimiringkan untuk tolakan dibagian kaki dan tangan
Selasa	19	2x40 menit	2	Bagian dagu dan ketiak siswa diberikan spons untuk dijepit serta posisi matras yang sedikit dimiringkan
Selasa	26	2x40 menit	2	Siswa melakukan gerakan rol belakang tanpa alat bantu apapun dan guru melakukan penilaian

2. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lembang, untuk mata pelajaran pendidikan jasmani. Lokasi ini berada di Jalan Raya Lembang Nomor 29, Kab. Bandung.

D. Prosedur Penelitian

Alur penelitian yang digunakan merujuk pada tahap penelitian yang dikemukakan oleh Kurt Lewin dalam Hidayat (2011, hlm. 34-35) yaitu “Terdiri atas 4 (empat) komponen, yaitu (1) perencanaan atau *planning*, (2) tindakan atau *acting*, (3) pengamatan atau *observing*, dan (4) refleksi atau *reflecting*.”



Gambar 3.1
(Alur Penelitian) Sumber: Hidayat (2014, hlm 35)

1. Tahap Merencanakan Tindakan

Kegiatan-kegiatan penelitian yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

a. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

- 1) Identitas mata pelajaran
- 2) Standar Kompetensi
- 3) Kompetensi Dasar
- 4) Indikator pencapaian kompetensi
- 5) Tujuan pembelajaran
- 6) Karakter siswa yang diharapkan
- 7) Materi ajar
- 8) Metode pembelajaran
- 9) Kegiatan pembelajaran: Kegiatan pembelajaran dibagi menjadi 3 yaitu:
 - (a). Kegiatan awal
 - (b). Kegiatan inti
 - (c). Kegiatan penutup
- 10) Alat dan sumber belajar

11) Penilaian hasil belajar

b. Mempersiapkan sarana dan prasarana dan alat-alat pembelajaran

Alat yang digunakan untuk melaksanakan pembelajaran ini antara lain:

- 1) Matras
- 2) Pluit
- 3) Buku panduan

c. Membuat format-format observasi pelaksanaan

Format observasi yang dibuat dalam penelitian ini adalah format yang ada

d. Menyiapkan observer (kesediaan observer, apa yang harus dilakukan observer, membuat kesepakatan dan kepastian tentang hal-hal yang diteliti)

2. Tahap Melakukan Tindakan

Kegiatan-kegiatan penelitian yang dilakukan pada tahap pelaksanaan penelitian adalah menerapkan tindakan yang mengacu dalam skenario yang direncanakan dalam perencanaan diatas.

3. Tahap Melakukan Observasi

Tahapan ini peneliti bersama observer bekerjasama dalam merekam data hasil dari pelaksanaan kegiatan. Perekaman data atau pengumpulan data dengan menggunakan format yang sudah disediakan oleh peneliti.

4. Tahap Analisis Data dan Refleksi

Pada tahap analisis data dan refleksi peneliti menganalisis data, mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan dalam penelitian kemudian memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai hasil evaluasi untuk dilakukan pada tahap/ siklus berikutnya.

Seperti menurut Hidayat (2011, hlm. 39) mengatakan:

“Dalam tahap ini, ada empat kegiatan yang harus dilakukan, yaitu: (1) menentukan prosedur analisis; (2) membuat refleksi berkenaan dengan proses tindakan, apa yang telah terjadi dan tidak terjadi, mengapa segala sesuatu terjadi dan atau tidak terjadi, serta menjajagi alternatif-alternatif solusi yang perlu dikaji, dipilih dan dilaksanakan untuk mewujudkan kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, dalam refleksi dilakukan analisis tentang masalah dan hambatan yang telah dan mungkin dihadapi, sekaligus melakukan sintesis untuk menemukan

kesamaan esensinya secara konseptual sehingga dapat ditampilkan sebagai satu kesatuan, (3) merumuskan dampak tindakan, dan (d) menentukan kriteria dan rencana bagi tindakan daur berikutnya”.

SIKLUS I

Tindakan I

1. Perencanaan

Dalam perencanaan tindakan satu ini terfokus pada proses pembelajaran gerak rol belakang dalam pembelajaran senam lantai yang tertuang dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat oleh peneliti. Adapun tugas siswa melakukan gerak rol belakang adalah dengan mengamati rangkaian gerakan rol belakang melalui pengamatan mereka. Dan siswa melakukan gerakan rol belakang tanpa alat bantu matras yang dimiringkan, hanya dengan bantuan teman saja untuk membantu dorongan, setiap orang melakukan secara individu di matras kelompoknya masing-masing.

2. Pelaksanaan tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan pada perencanaan siklus I.

3. Observasi

Mengamati proses pembelajaran penguasaan gerak yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada perencanaan siklus I tindakan I.

4. Refleksi

Mengevaluasi, berkenaan dengan proses dan hasil yang dicapai pada tindakan I dan selanjutnya mempersiapkan untuk rencana tindakan II.

Tindakan II

1. Perencanaan

Berdasarkan refleksi pada tindakan I belum terdapat peningkatan yang sesuai harapan sehingga menjadi acuan untuk perencanaan tindakan II untuk memperbaiki dan mengembangkan kemampuan gerak rol belakang pada pembelajaran senam lantai. Adapun tugas siswa yaitu melakukan rol belakang dengan bantuan matras yang dimiringkan untuk awalan agar mempermudah siswa

dalam melakukan rol, setelah itu setiap orang melakukan secara individu di matras kelompoknya masing-masing.

2. Pelaksanaan tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan di tindakan II.

3. Observasi

Mengamati proses pembelajaran penguasaan gerak yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada perencanaan siklus I tindakan II.

4. Refleksi

Mengevaluasi, berkenaan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus I untuk kemudian menentukan tindakan berikutnya di siklus ke II.

SIKLUS II

Tindakan III

1. Perencanaan

Berdasarkan refleksi pada siklus I tindakan II belum terdapat peningkatan sehingga menjadi acuan untuk melakukan perencanaan pada siklus II tindakan III untuk memperbaiki kemampuan gerak rol belakang pada pembelajaran senam lantai. Adapun tugas gerakanya yaitu melakukan gerak rol belakang dengan posisi matras yang dimiringkan untuk mempermudah posisi siswa untuk meroda kebelakang, serta melakukan gerak rol belakang menggunakan alat bantu spons yang dijepitkan dileher dan juga di ketiak. Ini dilakukan untuk membuat badan siswa menjadi lebih lentur dan membantu posisi badan siswa untuk menjadi lebih bulat, Setelah itu dilakukan pengulangan gerak rol belakang dengan menggunakan alat bantu tersebut.

2. Pelaksanaan tindakan

Melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan di tindakan III.

3. Observasi

Mengamati proses pembelajaran penguasaan gerak yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan pada perencanaan siklus II tindakan III.

4. Refleksi

Mengevaluasi, berkenaan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus II, bila dalam siklus II masih belum menemukan perkembangan yang ingin dicapai maka harus melakukan tindakan selanjutnya.

SIKLUS II

Tindakan IV

1. Perencanaan

Berdasarkan refleksi pada siklus II tindakan III yang menjadi acuan untuk melakukan perencanaan pada siklus II tindakan IV untuk memperbaiki dan mengembangkan gerak rol belakang dalam pembelajaran senam lantai. Tugas geraknya yaitu melakukan gerak rol belakang tanpa menggunakan alat bantu untuk dilakukan penilaian oleh guru.

2. Pelaksanaan tindakan

Melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM) sesuai dengan rencana (skenario pembelajaran) yang telah ditetapkan di tindakan IV.

3. Observasi

Mengamati proses pembelajaran penguasaan tugas gerak yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan di siklus II tindakan IV.

4. Refleksi

Mengevaluasi total berkenaan dengan proses dan hasil yang dicapai pada siklus II, bila dalam siklus II masih belum menemukan perkembangan yang ingin dicapai maka harus melakukan tindakan selanjutnya ke siklus III akan tetapi jika sebaliknya dalam siklus ke II sudah terjadi peningkatan yang sudah tercapai sesuai dengan keinginan serta materi yang disampaikan maka selanjutnya melaksanakan tahap pengolahan data.

E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Prinsip dalam melakukan penelitian adalah melakukan pengukuran. Maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian dinamakan instrumen penelitian. Menurut Hidayat (2011, hlm. 39) “Instrumen adalah alat bantu untuk mengumpulkan informasi, melakukan pengukuran, atau mengumpulkan data”.

Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Lembar Observasi

Lembar observasi siswa adalah lembar pengamatan yang digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Adapun lembar observasi aktivitas siswa digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Format Observasi afektif Siswa

Sekolah :SMP Negeri 3 Lembang

Mata Pelajaran: Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Waktu :

Hari/Tanggal :

Siklus ke :

Tindakan :

Tabel 3.2

Aspek yang diamati	Jumlah Siswa
Keterlibatan siswa mengikuti pembelajaran yang diberikan	
Keseriusan siswa mengikuti pembelajaran dan melakukan tugas gerak yang diperintahkan	
Kesenangan siswa mengikuti permainan yang diberikan pada saat pembelajaran	
Ketakutan atau kesulitan siswa melakukan tugas gerak yang diperintahkan	
Pemahaman siswa terhadap tugas gerak yang diberikan	

Ket:

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal.aspek yang diamati}} \times 100$$

a. Tes

Tes adalah suatu alat sebagai tolak ukur untuk mengetahui kemampuan seseorang akan satu hal atau banyak hal sekalipun. Adapun penjelasan Tes menurut Arikunto (2006, hlm. 150) menyatakan bahwa “Tes adalah suatu rentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Tabel 3.3
Skala Penilaian

<i>Score</i>	<i>Characteristics</i>
5	<i>Performed with completed assurance and control. Excellent technique and form. Fluid movement.</i>
4	<i>Very good. Minor errors of form and position. No deviation from text. Good control.</i>
3	<i>Good. Essential features demonstrated performance looked safe, even though minor error of form were present.</i>
2	<i>Uncontrolled. Poor form and technique. Deviations from the requirements of the written text.</i>
1	<i>Not recognisable due to poor execution or omissions. Unsafe.</i>

Keterangan:

- Skor 5 : Pelaksanaan sempurna dan terkontrol. Teknik dan bentuk sempurna. Gerakan lancar
- Skor 4 : Sangat baik. Kesalahan bentuk dan posisi yang kecil. Tidak ada pelanggaran dari ketentuan.
- Skor 3 : Baik, hal-hal yang pokok tertampilkan. Peragaan terlihat aman, sekalipun terlihat kesalahan-kesalahan bentuk yang kecil.
- Skor 2 : Tidak terkontrol. Bentuk dan teknik jelek banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis.
- Skor 1 : Tak dapat dikendali karena pelaksanaan salah atau hilang. Tidak Aman.

Kriteria penilaian tes rol belakang di atas merujuk pada skala penilaian yang dikemukakan oleh Schembri (1989, hlm. 16)

Adapun format tes untuk kemampuan gerak rol belakang adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4
Lembar Tes Rol Belakang

NO	NAMA SISWA	NILAI				
		1	2	3	4	5
1	AAA					
2	BBB					
3	CCC					
4	DDD					
5	EEE					
6	FFF					
7	GGG					
....					
....					

Tabel 3.5
Indikator Rol Belakang

Peter H. Werner (1994) (dalam Mahendra, 2001:3)	Sub psikomotor	Indikator
mengatakan senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh	Guling belakang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Telapak tangan terbuka 2. Daggu ditarik ke arah dada 3. Kebulatan badan 4. Urutan berguling 5. Kaki rapat dan kedua lengan lurus ke depan 6. Berdiri tanpa bantuan lengan dan seimbang saat berdiri

2) Catatan Lapangan

Membuat catatan lapangan merupakan salah satu cara melaporkan hasil observasi, refleksi dan reaksi terhadap masalah-masalah selama penelitian. Catatan lapangan ini digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui apa saja yang harus diperbaiki, dan mencatat semua hasil pengamatan observer selama pembelajaran berlangsung. Hal-hal yang diamati oleh observer selama pembelajaran baik itu mengenai kinerja guru, pemberian materi, *feedback* yang diberikan anak terhadap pembelajaran yang diberikan, dan lain-lain dicatat oleh observer dalam catatan lapangan.

Tabel 3.6
Catatan Lapangan

Permasalahan yang muncul pada waktu observasi tindakan.....	Cara pemecahan masalah
.....
.....
.....
.....

3) Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk merekam kejadian selama pelaksanaan pembelajaran, dan sebagai bukti bahwa peneliti benar-benar melakukan penelitian. Rekaman foto ini juga berfungsi sebagai alat untuk memberikan gambaran tentang apa yang terjadi dalam masalah penelitian. Adapun beberapa hal yang termasuk dalam dokumentasi adalah rencana pelaksanaan pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran bisa menjadi acuan untuk guru agar pada saat proses pembelajaran bisa menguasai dan tahu siswa harus bagaimana, foto sebagai alat untuk memperjelas apa saja yang dilakukan oleh siswa seperti saat siswa sedang melakukan gerakan rol belakang, agar bisa melihat apa saja kekurangan dan apa yang harus dievaluasi.

4) Indikator Keberhasilan

Dari hasil yang diperoleh berdasarkan observasi awal yang mencerminkan hasil belajar siswa kelas VIII. E di SMP Negeri 3 Lembang dalam mengikuti

aktivitas rol belakang pada aktifitas senam lantai diharapkan adanya peningkatan hingga minimal 70%.

F. Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data yang meliputi: sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

1. Sumber data: yang meliputi data dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII. E di SMP Negeri 3 Lembang
2. Jenis Data: jenis data yang didapat adalah data kualitatif yang terdiri dari hasil belajar, rencana pembelajaran, dan hasil observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran.
3. Teknik pengumpulan data: data hasil belajar diambil saat situasi pembelajaran pada saat dilaksanakan tindakan dengan menggunakan lembar observasi.

G. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan mempergunakan teknik analisis data kualitatif. Secara garis besar kegiatan analisis data dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

1. Mengumpulkan data awal dengan menggunakan instrumen Schembri yang dilakukan pada kegiatan observasi.
2. Menganalisis hasil data

$$P = \frac{\Sigma f}{N.K} \times 100$$

Keterangan :

P = Nilai Persentase (%)

Σ = Jumlah

F = Skor siswa yang diperoleh

N = Jumlah Siswa

K = Jumlah Skor Maksimal

100% = Bilangan tetap

Sudjana (2012, hlm. 129)