

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat di gunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono, 2013, hlm, 6).

Metode penelitian adalah salah satu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dan dipergunakan oleh peneliti dalam rangka memperoleh data yang diperlukan dan dipergunakan dengan permasalahan yang diselidiki. Seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Taggart (dalam Sukardi 2013, hlm. 3) “Penelitian tindakan adalah cara suatu kelompok atau seseorang dalam mengorganisasi sebuah kondisi dimana mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Dalam hal ini Subroto dkk. (2014) mengemukakan bahwa:

Penelitian tindakan adalah kajian tentang situasi sosial dengan tujuan untuk memperbaiki mutu tindakan dalam situasi sosial tertentu. Penelitian tindakan memfokuskan kajiannya pada masalah-masalah khusus dalam lingkungan tertentu, dapat dilakukan di organisasi masyarakat, lembaga-lembaga swasta dan pemerintahan, sekolah-sekolah, lembaga kesehatan masyarakat, dan lain-lain. Karena itu, penelitian tindakan dapat diartikan pula sebagai penelitian tentang, untuk, dan oleh masyarakat atau kelompok sasaran, dengan memanfaatkan interaksi, partisipasi, dan kolaborasi antara peneliti dengan kelompok sasaran. ( hlm. 5)

Adapun manfaat Penelitian Tindakan kelas menurut Subroto dkk. (2014) adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan reflektif guru untuk mampu memecahkan masalah-masalah pembelajaran yang muncul;
2. Melatih guru untuk lebih kreatif di dalam mengembangkan kurikulum ditingkat sekolah dan kelas;
3. Partisipasi guru secara aktif ditambah dengan kemampuan reflektifnya dalam upaya inovasi dan pengembangan kurikulum pada gilirannya akan bermuara pada tercapainya peningkatan kemampuan profesionalisme guru;
4. Guru dapat melakukan inovasi pembelajaran, sebab dengan tumbuhnya budaya meneliti melalui penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan secara berkesinambungan, berarti para guru semakin diberdayakan mengambil prakarsa profesional yang semakin mandiri, percaya diri, dan semakin berani mengambil resiko dalam mencobakan hal-hal baru atau melakukan inovasi yang diduga akan memberikan perbaikan dan peningkatan. Dengan demikian, pengetahuan yang dibangunnya dari pengalaman semakin banyak dan menjadi suatu teori, yaitu teori tentang praktek. ( hlm. 7)

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk memperbaiki kinerja serta kualitas pembelajaran, khususnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

## **B. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah desain siklus model Kurt Lewin. Siklus menurut Kurt Lewin (Subroto, dkk, 2014, hlm. 35) memiliki empat komponen, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

### 1. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini kegiatan yang harus dilakukan adalah membuat RPP, mempersiapkan fasilitas dari sarana pendukung yang diperlukan di kelas, mempersiapkan alat untuk merekam dan menganalisis data mengenai proses dan hasil tindakan.

### 2. Tindakan (*Acting*)

Pada tahap ini peneliti melakukan tindakan yang telah dirumuskan dalam RPP, dalam situasi yang aktual, yang meliputi kegiatan awal, inti dan penutup.

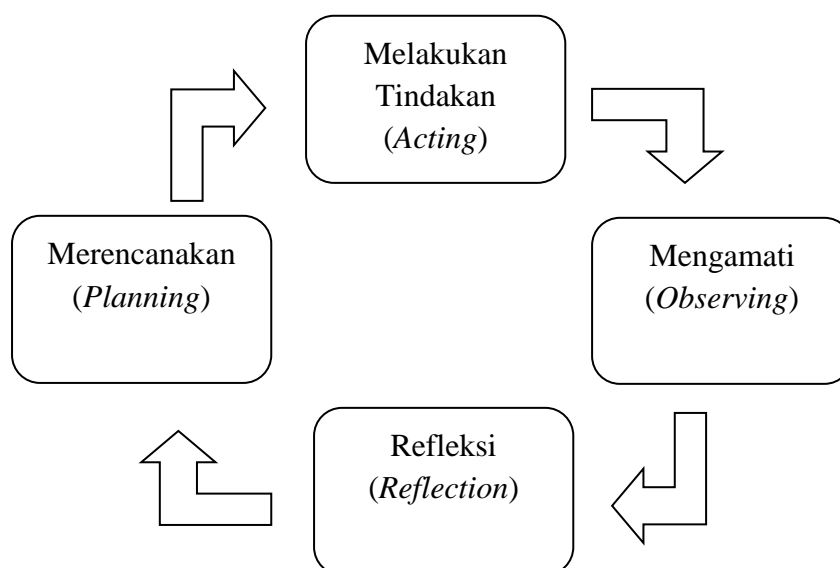
### 3. Observasi (*Observing*)

Pada tahap ini yang harus dilaksanakan adalah mengamati perilaku siswa yang sedang mengikuti kegiatan pembelajaran. Memantau kegiatan diskusi antar kelompok, mengamati pemahaman setiap siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang telah dirancang.

#### 4. Refleksi (*Reflecting*)

Pada tahap ini yang harus dilakukan adalah mencatat hasil observasi, mengevaluasi hasil observasi, menganalisis hasil pembelajaran, mencatat kelemahan-kelemahan untuk dijadikan bahan penyusunan rancangan siklus berikutnya sampai tujuan PTK tercapai.

Selanjutnya, dalam penggunaan metode penelitian tindakan kelas, peneliti menggambarkan desain penelitian yang merujuk pada desain siklus model Kurt Lewin. Skema siklus dari model Kurt Lewin (Subroto, dkk, 2014, hlm. 35) digambarkan seperti berikut:



**Gambar 3.1** Siklus Model Kurt Lewin  
(Sumber: [Subroto](#), dkk, 2014, hlm 35)

### C. Subjek Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian tindakan kelas yang berfungsi memperbaiki kondisi pembelajaran pendidikan jasmani, maka peneliti berniat untuk menerapkan penelitian model pendidikan gerak dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas III di Sekolah Dasar Negeri Jatisari 1.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini dengan observasi dan tes hasil belajar. Observasi adalah tahap perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan. Tahap ini ditujukan untuk mengumpulkan bukti hasil tindakan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. Proses perekaman data atau pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik atau alat, antara lain pedoman observasi, tes, catatan lapangan, analisis dokumen, kartu portofolio (laporan naratif kualitatif), angket, wawancara, perekaman suara atau gambar, slide (tape fotografi), dan lain-lain (Juliandi, 2014, hlm. 9).

Selain observasi dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan tes hasil belajar dalam pengamatan hasil belajar. Tes di sini untuk pengumpulan data yang akan dilakukan peneliti terhadap siswa.

#### E. Instrumen Penelitian

Sanjaya (2011, hlm. 84) mengemukakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian”. Maka dari itu, untuk memperoleh data dan informasi mengenai hal-hal yang akan dikaji melalui penelitian ini, maka dibutuhkan seperangkat instrumen penelitian yang meliputi:

##### 1. Instrumen *Test of Gross Motor Development* (TGMD)

Instrumen untuk mengukur perkembangan gerak dasar anak menggunakan *Test Groos Motor Development* (TGMD). Tes ini mencakup 12 tes gerak di kategorikan menjadi dua Subvariabel *Locomotor* (*run, gallop, hop, leap, horizontal jump, slide*) dan *Object Control* (*striking a stationary ball, stationary dribble, catch, kick, overhand throw and underhand roll*). Dalam penelitian ini penulis memakai 6 tes gerak dalam subvariabel *Locomotor*, yaitu:

##### Instrumen *Test of Gross Motor Development* (TGMD)

No	Aspek yang dinilai	Skor		Skor Maksimal
		√	X	
1	Run (lari)			5

Iman Pirmana, 2017

IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata terfokus ke depan sepanjang berlari.</li> <li>• Lutut sudut kanan menekuk selama pase pemulihan.</li> <li>• Siku lengan menekuk dan bergerak berlawanan dengan kaki.</li> <li>• Menyentuh tanah dengan kaki bagian depan.</li> <li>• Tubuh sedikit condong ke depan.</li> </ul>			
2	<p>Gallop (mencongklang)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lengan ditekuk dan diangkat setinggi pinggang ketika melompat.</li> <li>• Satu langkah maju dengan kaki yang di depan diikuti kaki yang satunya dengan posisi bersebelahan atau di belakang kaki yang di depan.</li> <li>• Kedua kaki diangkat dalam waktu yang singkat.</li> <li>• Menjaga pola irama selama 4 <i>gallop</i> berturut-turut.</li> </ul>			4
3	<p>Hop (Melompat satu kaki)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki yang terangkat diayunkan ke depan dengan mode pendular untuk menghasilkan kekuatan.</li> <li>• Telapak kaki dari kaki yang terangkat tetap berada di belakang tubuh.</li> <li>• Lengan ditekuk dan diayunkan ke depan untuk menghasilkan kekuatan.</li> <li>• Lompat dan mendarat 3 kali berturut turut dengan kaki yang disukai.</li> <li>• Lompat dan mendarat 3 kali berturut-turut dengan kaki yang tidak disukai.</li> </ul>			5
4	<p><b>Vertical Jump (melompat vertikal)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata terfokus ke depan atau ke atas sepanjang lompatan.</li> <li>• Berjongkok dengan lutut di tekuk dan lengan di belakang badan.</li> <li>• Gerakan lengan ke atas dan saat mendarat kaki di luruskan dengan kokoh .</li> <li>• Kaki bagian depan menyentuh tanah dan di tekuk.</li> <li>• Mendarat dengan seimbang dan tidak lebih dari satu langkah ke segala arah</li> </ul>			5
5	<p><b>Leap (melompat)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan maju berlanjut sepanjang lompatan.</li> <li>• Mata terfokus ke depan sepanjang lompatan.</li> <li>• Lepas dari satu kaki dan mendarat di kaki yang</li> </ul>			5

Iman Pirmana, 2017

IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	berlawanan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selama kaki melayang di luruskan dengan lengan yang di pegang teguh pada kaki.</li> <li>• Pendaratan terkontrol tanpa kehilangan keseimbangan</li> </ul>			
6	<i>Slide</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tubuh berbalik ke samping sehingga bahu yang sejajar dengan garisdi lantai</li> <li>• Satu langkah ke samping dengan salah satu kaki awal diikuti dengan slide kaki membuntuti ke titik di sebelah kaki</li> <li>• Minimal empat terus menerus langkah-slide ke kanan</li> <li>• Minimal empat terus menerus langkah-slide ke kiri</li> </ul>			4
<b>Skor Maksimal: 29</b>				

**Tabel 3.1 Format Observasi Keterampilan dan Tes TGMD**  
(Sumber : : <https://memopeace.wordpress.com>)

Standar kriteria penilaian:

Setiap keterampilan lokomotor siswa terdapat indikator-indikator yang harus dikuasai siswa. Langkah-langkah spesifik dalam penilaian dijelaskan sebagai berikut:

- Siswa perlu melakukan tiga kali percobaan dari setiap keterampilan gerak dasar (lokomotor) dengan beberapa kriteria gerakan.
- Amati siswa melakukan keterampilan dan berkonsentrasi pada aspek yang dinilai.
- Apabila siswa melakukan perilaku komponen dua dari tiga percobaan dengan benar, menandai "√" dalam kotak yang sesuai di kolom penilaian yang benar. Dimana siswa tidak melakukan komponen perilaku dua dari tiga percobaan dengan benar, tandai "X".
- Nilai dari tanda "√" sama dengan 1, sedangkan nilai dari "X" sama dengan 0.

## 2. Instrumen Kebugaran Jasmani

Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, digunakan instrumen kebugaran jasmani. digunakan instrumen TKJI tersebut untuk melihat kebugaran jasmani siswa. Berikut adalah tabel penilaian dalam pengukuran kebugaran jasmani siswa.

#### Instrumen TKJI

No	Aspek Yang Dinilai	Gender		Skor
		Putra	Putri	
1	Sprint	30 meter	30 meter	
2	Pull up	60 detik	60 detik	
3	Sit up	30 detik	30 detik	
4	Lari jarak sedang	600 meter	600 meter	
<b>Skor Maksimal: 20</b>				

**Tabel 3.2** Format TKJI

(Sumber: <https://kebugaran.wordpress.com>)

Kriteria penilaian:

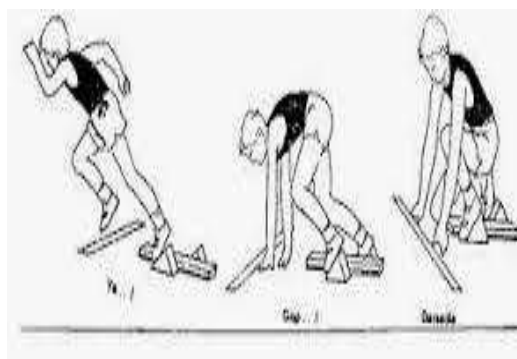
Pusat kebugaran jasmani dan rekreasi menyusun rangkaian tes yang diberi nama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang kategorinya dikelompokkan menjadi 4 kelompok. Dalam penelitian ini penulis mengambil kriteria umur 1 yaitu rentan umur 6 s/d 9 tahun karena penelitian ini ditujukan pada siswa kelas III.

1. Umur 6 s/d 9 tahun
2. Umur 10 s/d 12 tahun
3. Umur 13 s/d 15 tahun
4. Umur 16 s/d 19 tahun

Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. TKJI merupakan battery test. Berikut merupakan kriteria penilaian tes TKJI, yaitu:

1. Sprint

Lari cepat atau sprint adalah semua perlombaan lari di mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus di tempuh sampai dengan jarak 400 m masih dapat di golongankan lari cepat.

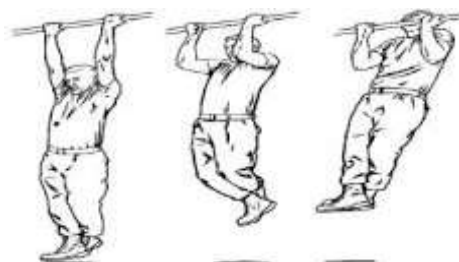


Gender		Nilai
Putra	Putri	
Sd - 5.5 detik	Sd – 5.8 detik	5
5.6 - 6.1 detik	5.9 – 6.6 detik	4
6.2 – 6.9 detik	6.7 – 7.8 detik	3
7.0 – 8.6 detik	7.9 – 9.2 detik	2
8.7 – dst detik	9.3 – dst detik	1

**Tabel 3.3** Format Kriteria Sprint TKJI

## 2. Pull up

Pull-Up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 06 – 09 tahun melakukan pull-up selama 60 detik dengan penilaian.



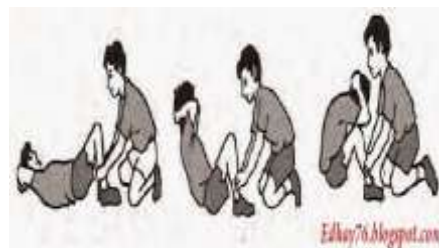
Gender		Nilai
Putra	Putri	
40 detik keatas	33 detik keatas	5
22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
09 – 21 detik	09 – 17 detik	3
03 – 08 detik	03 – 08 detik	2
00 – 02 detik	00 – 02 detik	1

**Tabel 3.4** Format Kriteria Pull Up TKJI



### 3. Sit up

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun melakukan selama 30 detik dengan kriteria penilaian sebagai berikut:



Gender		Nilai
Putra	Putri	
17 keatas	15 keatas	5
13 – 16 kali	11- 14 kali	4
07 – 12 kali	04 – 10 kali	3
02 – 06 kali	02 – 03 kali	2
00 – 01 kali	00 – 01 kali	1

**Tabel 3.5** Format Kriteria Sit Up TKJI

### 4. Lari jarak sedang

Lari jarang sedang/menengah menempuh jarak 800m dan 1500m start yang di gunakan untuk lari jarak menengah nomer 800m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500m menggunakan start berdiri.



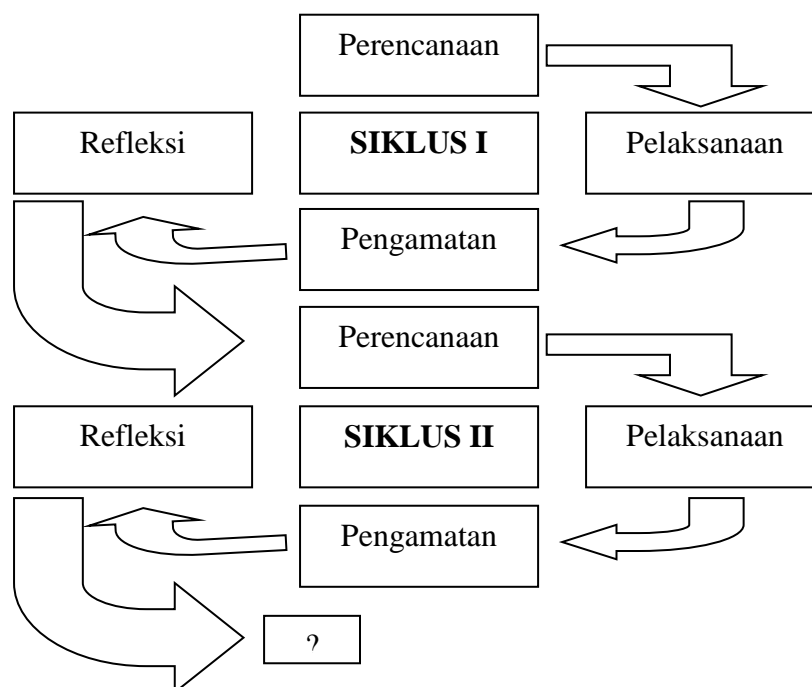
Gambar 14  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gender		Nilai
Putra	Putri	
Sd 2'39"	Sd 2'53"	5
2'40"- 3'00"	2'54"- 3'23"	4
3'01"- 3'45"	3'24"- 4'08"	3
3'36"- 4'48"	4'09"- 5'03"	2
4'49" keatas	5'04" keatas	1

**Tabel 3.6** Format Kriteria Lari Jarak Sedang TKJI

## F. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti memakai desain siklus PTK Arikunto, karena desain siklus PTK lebih lengkap dalam memberikan tindakan. Dalam penerapan model pendidikan gerak dilakukan dalam beberapa pertemuan pada kelas yang sama. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.2** Siklus PTK

(Sumber: Arikunto, 2006, hlm. 16)

Dalam pelaksanaan di atas peneliti akan menggunakan tiga siklus sebagai alur dari penelitian. Dalam satu siklus terdapat empat tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Pada masing-masing siklus akan dilakukan dua tindakan.

#### 1. Tahap Perencanaan

Perencanaan merupakan salah satu kegiatan yang utama dalam kegiatan penelitian. Dengan adanya perencanaan, seluruh kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan selama penelitian dapat tersusun dengan rapi. Dalam tahap perencanaan ini, peneliti dapat menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana

tindakan penelitian yang akan dilakukan. Bentuk kegiatan yang ada dalam tahapan perencanaan, yaitu:

- a. Peneliti sebelumnya melakukan pra-observasi terhadap sampel.
- b. Menyiapkan RPP model pendidikan gerak dan membuat skenario pembelajaran.
- c. Mempersiapkan sarana dan prasarana pendukung yang diperlukan. Memilih dan menyusun serta menetapkan teknik pengumpulan data penelitian, yaitu:
  - Lembar observasi/tes yang tujuannya untuk menilai kemampuan yang dimiliki siswa.
  - Peralatan mekanis yang tujuannya untuk merekam data ketika peneliti sedang mengajar di lapangan.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahapan ini, berbagai deskripsi kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya kemudian diterapkan. Dalam penelitian ini, peneliti adalah guru yang terlibat dalam penelitian tindakan. Langkah-langkah peneliti dalam pelaksanaan tindakan adalah:

- a. Peneliti menerapkan rencana pembelajaran dengan menerapkan model pendidikan gerak.
- b. Peneliti mengajar langsung di lapangan sekaligus melakukan pengamatan terhadap seluruh siswa yang belajar. Proses pengamatan harus didasari dengan sadar, kritis, sistematis, dan objektif.

## 3. Tahap Pengamatan

Dalam pelaksanaan ini peneliti mengumpulkan bukti hasil tindakan, agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. Berikut langkah-langkah peneliti dalam mengumpulkan data melalui teknik observasi, yaitu:

- a. Observasi langsung adalah observasi yang dilakukan dimana observer berada di lapangan bersama objek penelitian.

- b. Observasi tidak langsung adalah observasi atau pengamatan yang digunakan pada saat berlangsungnya peristiwa yang diteliti, misalnya berupa dokumentasi.

#### 4. Tahap Refleksi

Pada dasarnya refleksi adalah kegiatan menganalisis dan mengkaji proses kegiatan hingga ditemukannya berbagai kelemahan tindakan. Adapun langkah-langkah refleksi yang dilakukan, sebagai berikut:

- a. Melakukan analisis terhadap catatan lapangan dan hasil observasi.
- b. Melakukan evaluasi untuk melihat berbagai kelemahan yang perlu diperbaiki.

Setelah kegiatan refleksi selesai, maka dilakukan kegiatan perencanaan lanjutan yang disusun berdasarkan hasil refleksi. Kegiatan penelitian pada siklus kedua dilakukan seperti pada siklus pertama, yang diawali dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Setelah hasil penelitian menunjukkan keberhasilan dalam proses pembelajaran lebih dari 70%, maka penelitian tindakan kelas ini dapat dihentikan.

#### G. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, tes, dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami. Adapun teknik pengolahan data yang digunakan pada teknik tes yaitu :

Mencari nilai rata-rata ( $\bar{X}$ )

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean (rata-rata nilai)

$\sum$  = Menyatakan jumlah

$X$  = Jumlah tiap data

$n$  = jumlah data

(Sumber: <https://leonievania20.wordpress.com>, 2017)

Setelah seluruh data dihitung, selanjutnya hasil data tersebut dicari Penilaian Acuan Norma (PAN). Menurut Suntoda dalam bahan ajar mata kuliah evaluasi (power point).

Kriteria kelompok atau criterion – Reverenced Norm, sering juga di sebut penilaian acuan Norma ( PAN). Penilaian menggunakan acuan normatif ini di lakukan yaitu membandingkan skor siswa dengan rerata skor kelompoknya sebagai norma. Pendekatan ini pada dasarnya bertitik tolak dari penguanaan kurva normal, rerata (mean) kelompok dan simpangan baku yang menguji acuanya.

Seperti yang terdapat pada tabel di bawah ini :

Batas Daerah Dalam Kurva	Nilai	Kategori
M+1,8 S atau lebih	A	Sangat Baik
Antara M+0.6 S dan M+1.8 S	B	Baik

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

Antara M-0.6 S dan M+0.6 S	C	Cukup
Antara M-1.8 S dan M-0.6 S	D	Kurang
Kurang dari M-1.8 S	E	Sangat Kurang

**Tabel 3.7** Penggunaan Kurva Normal Dengan 5 kategori nilai (A-E)

Mencari Simpangan Baku:

(Sumber: Suntoda, 2016)

Keterangan:

S= Simpangan baku

Iman Pirmana, 2017

**IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR  
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

X= Skor yang dicapai seseorang

$\bar{X}$ = Nilai Rata-rata

n= Banyaknya jumlah seseorang

Setelah penilaian acuan norma diketahui, selanjutnya hasil data siswa dicari persentasinya untuk menentukan apakah penelitian bisa dihentikan atau dilanjutkan dalam siklus berikutnya. Apabila persentasi yang diperoleh menunjukkan angka lebih dari 70% maka penelitian dapat dihentikan. Rumus yang digunakan untuk menentukan persentase penelitian adalah sebagai berikut:

Mencari skor persentase:

$$\frac{\text{skor yang didapat}}{\text{jumlah siswa X skor maks}} \times 100\%$$

(Sumber: Sugiyono, 2012, hlm. 95)

Peneliti melakukan refleksi kembali, apakah penelitian tindakan kelas ini dapat dikatakan berhasil apabila hasil belajar siswa mendapatkan nilai tes mencapai ketuntasan di atas KKM Pendidikan Jasmani. Adanya peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani yaitu apabila persentase dari data hasil evaluasi siswa mencapai ketuntasan di atas KKM 70%. Persentase yang dijadikan indikator keberhasilan ini dilihat dari tes yang telah dilakukan siswa dan wawancara dengan guru mata pelajaran yang didukung dari hasil observasi. Persentase ini diambil atas kesepakatan peneliti dengan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang didasarkan pada kemampuan siswa.