

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Ketepatan dalam memilih suatu metode yang akan digunakan dalam sebuah penelitian merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh seorang peneliti agar hasil dari penelitian tersebut menghasilkan suatu data yang benar.

Dijelaskan oleh Sugiyono (2013, hlm. 3) bahwa “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau yang disebut *Classroom Action Research*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelas maupun di lapangan . Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Lebih lanjut Subroto dkk (2014, hlm.5) mengemukakan bahwa:

Salah satu jenis penelitian yang dalam beberapa tahun terakhir ini banyak diminati dan dilakukan oleh para ahli dan praktisi adalah penelitian tindakan. Penelitian tindakan adalah suatu kajian tentang situasi sosial dengan tujuan untuk memperbaiki mutu tindakan dalam situasi sosial tertentu, dapat dilakukan di organisasi masyarakat, lembaga-lembaga swasta dan pemerintah, sekolah-sekolah, ataupun lembaga kesehatan masyarakat.

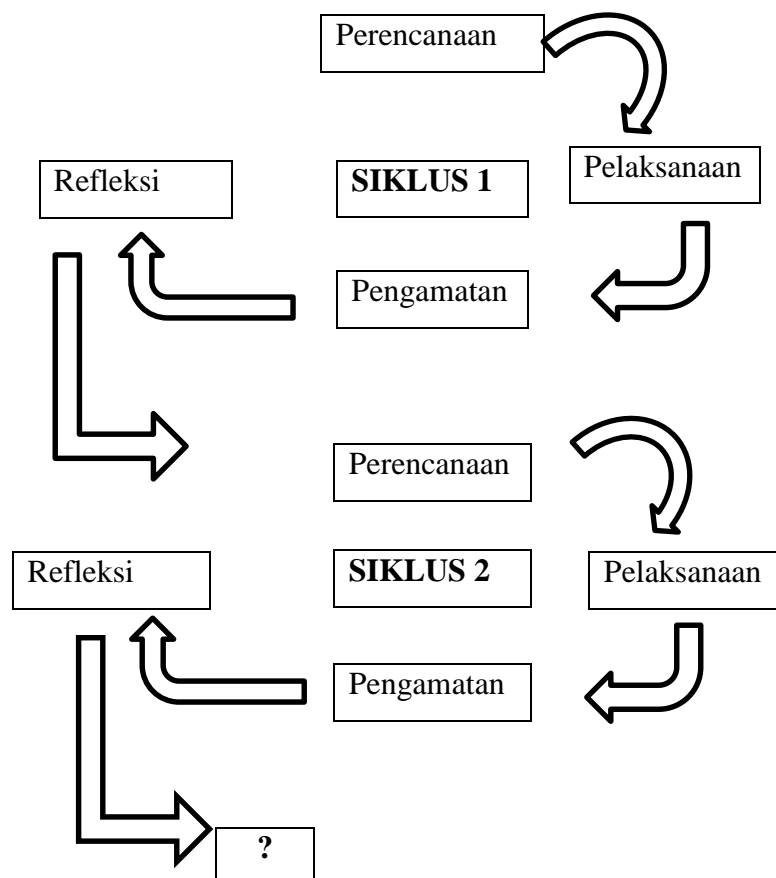
Dengan adanya penelitian tindakan ini seorang guru bisa melakukan suatu tindakan untuk memperbaiki kualitas proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhan yang ada pada setiap sekolah kemudian seorang guru bisa menerapkan tindakan seperti apa yang seharusnya diberikan untuk memperbaiki kesulitan atau gejala-gejala yang menjadikan pembelajaran tidak berjalan dengan baik dengan penelitiannya.

Guru sebagai fasilitator yang bertanggungjawab atas keberhasilan pembelajaran peserta didiknya harus benar-benar mengetahui berbagai cara dan strategi yang harus diberikan dalam materi pelajaran yang akan di ajarkannya pada setiap siswa di kelas.

Adanya PTK akan memberikan manfaat bagi para guru dalam upaya meningkatkan kualitas dan hasil pembelajaran. Dengan melaksanakan tahap-tahap PTK guru dapat menemukan solusi dari permasalahan yang timbul dalam suatu kelas, dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan secara kreatif.

Selanjutnya Subroto dkk. (2014, hlm.6) mengemukakan bahwa: “Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, PTK adalah sebuah penelitian reflektif yang dilaksanakan secara siklis atau berdaur oleh guru atau calon guru pendidikan jasmani, olahraga, di lapangan atau ruangan olahraga dengan tujuan pokok untuk memecahkan masalah-masalah pembelajaran yang di hadapi para guru PJOK ketika sedang melaksanakan pembelajaran”.

Kemudian menurut Arikunto, (2008, hlm.16) mengemukakan bahwa secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



### **Gambar 3.1 Tahapan PTK**

(Sumber : Arikunto, 2008, hlm. 16)

Melihat beberapa sumber yang dikemukakan menurut para ahli tentang tahapan dalam siklus penelitian tindakan kelas, maka peneliti dapat menyimpulkan tahapan tersebut sebagai berikut:

#### **Tahap 1: Perencanaan**

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan di mana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Maka perencanaan merupakan kegiatan pokok pada tahap awal yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan PTK. Dengan adanya perencanaan yang baik diharapkan proses dalam melaksanakan penelitiannya akan berjalan lancar sesuai yang diharapkan. Penelitian ini akan melibatkan kerjasama beberapa pihak antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan atau sering disebut dengan cara penelitian kolaborasi. Tahapan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan meliputi identifikasi masalah, analisis masalah, perumusan masalah, dan formulasi tindakan dalam bentuk hipotesis tindakan. Pada tahap perencanaan ini peneliti menentukan hal-hal sebagai berikut:

- a. Menentukan pokok bahasan mata pelajaran pembelajaran senam lantai roll depan.
- b. Menentukan kelas yang akan digunakan untuk penelitian.
- c. Menentukan kesepakatan dan waktu penelitian dengan guru pamong.
- d. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang pembelajaran senam lantai roll depan sebagai pedoman untuk melakukan proses pembelajaran.
- e. Mempersiapkan sarana prasarana fasilitas pendukung yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran.
- f. Menyusun dan mengembangkan instrumen atau alat pengumpul data.

**Wibowo Mukti, 2017**

*IMPLEMENTASI MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN SENAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN ROLL DEPAN (PTK) PADA KELAS VII DI SMPN 4 PALIMANAN KABUPATEN CIREBON*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

g. Mendiskusikan simulasi pelaksanaan tindakan yang telah dirancang.

### **Tahap 2: Pelaksanaan tindakan (*Acting*)**

Tahap ke-2 dari penelitian tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas. Jika semua perencanaan tindakan telah disiapkan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan skenario tindakan perbaikan yang telah direncanakan dalam situasi yang aktual. Kegiatan pelaksanaan tindakan dilaksanakan sesuai jadwal yang ditetapkan dan pada saat yang bersamaan kegiatan pelaksanaan tindakan ini juga diikuti dengan kegiatan observasi.

Dalam tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan proses pembelajaran senam lantai roll depan yang dirancang dalam RPP dan peneliti mencatat permasalahan yang muncul ketika pelaksanaan pembelajaran dalam catatan lapangan.

### **Tahap 3: Pengamatan (*Observing*)**

Tahap ke-3 yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat. 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 oleh peneliti adalah proses tindakan, efek tindakan, lingkungan dan hambatan-hambatan yang muncul. Hal yang penting yang terjadi dicatat sedikit demi sedikit agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan siklus berikutnya. Observer bertugas mengamati proses pelaksanaan pembelajaran mengumpulkan bukti hasil tindakan yang dilakukan agar dapat dievaluasi dan dijadikan landasan dalam melakukan refleksi. Dalam kegiatan ini peneliti memilih

observer dari pihak guru pamong PJOK atau teman peneliti yang memenuhi kriteria sebagai observer.

#### **Tahap 4: Refleksi (*Reflecting*)**

Tahap ke-4 merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Refleksi disini meliputi kegiatan: analisis, sintesis, penapsiran, menjelaskan dan menyimpulkan. Hasil dari refleksi adalah diadakannya revisi terhadap perencanaan yang telah dilaksanakan, yang akan dipergunakan untuk memperbaiki kinerja guru pada pertemuan selanjutnya. Refleksi dalam PTK adalah upaya untuk mengkaji apa yang telah terjadi dan atau tidak terjadi, apa yang telah dihasilkan atau yang belum berhasil dituntaskan dengan tindakan perbaikan yang telah dilakukan. Hasil refleksi itu digunakan untuk menetapkan langkah lebih lanjut dalam upaya mencapai tujuan PTK. Dengan kata lain, refleksi merupakan kajian terhadap keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan sementara, dan untuk menentukan tindak lanjut dalam rangka pencapaian tujuan sementara lainnya.

Menurut Subroto dkk. (2014, hlm. 6-8) mengemukakan bahwa:

“tujuan utama PTK diarahkan terhadap upaya perbaikan atau peningkatan mutu praktik pembelajaran di kelas atau di lapangan olahraga dan akan menimbulkan manfaat yang bersifat praktis seperti melatih guru untuk kreatif, melakukan inovasi pembelajaran dan manfaat teoritis yaitu membantu guru menghasilkan pengetahuan yang shahih dan relevan bagi kelasnya untuk memperbaiki pembelajaran dalam jangka pendek. PTK ditulis berdasarkan hasil pengamatan dan observasi lapangan dalam bentuk siklus dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, setiap PTK terdiri atas minimal dua siklus dan setiap siklus terdiri atas minimal dua tindakan atau pertemuan”.

Kemudian menurut Arikunto (2008, hlm. 75) mengatakan “tidak ada ketentuan tentang berapa kali siklus harus dilakukan. Banyaknya siklus tergantung dari kepuasan peneliti sendiri, namun ada saran, sebaiknya tidak kurang dari dua siklus”. Dalam tahap refleksi ini peneliti, observer, pembimbing melakukan analisis data dengan cara mengkonfirmasi data tersebut kepada sumber data lalu menyimpulkan data-data tersebut. Setiap kesimpulan langkah refleksi

dijadikan sebagai masukan untuk pelaksanaan dan tindakan perbaikan pembelajaran aktivitas senam lantai roll depan selanjutnya.

## **B. Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian**

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kompleks pendidikan SMPN 4 Palimanan Kab. Cirebon pada mata pelajaran PJOK. Dalam penelitian ini subjek penelitiannya adalah siswa kelas VII G tahun ajaran 2016/2017, dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan.

### 2. Waktu dan Jadwal Kegiatan Penelitian

#### a) Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan setiap waktu pelajaran penjas berlangsung yang dimulai dari bulan April sampai Mei 2017, dan penjelasan lebih rincinya sebagai berikut: Penelitian dalam skripsi ini empat kali pertemuan yang terdiri dari dua siklus dan empat tindakan, dalam satu minggu pembelajaran terdapat satu kali pertemuan. Waktu yang di perlukan untuk penelitian ini membutuhkan empat minggu. Dimulai pada tanggal 20 April sampai 11 Mei. kegiatan dipusatkan di dalam kelas yang sudah di rapihkan dan di sediakan matras. Sedangkan waktu cadangan seandainya waktu tersebut ada halangan seperti hari libur maka kegiatan dipindahkan ke hari sabtu karena hari tersebut merupakan hari yang biasa digunakan kegiatan ekstrakurikuler jadi masih ada waktu kosong yang bisa diisi dengan kegiatan ini.

#### b) Jadwal Kegiatan Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dimulai dari tahapan persiapan dan pembekalan, perencanaan, pelaksanaan siklus I, pelaksanaan siklus II, pengolahan dan penyusunan laporan. Secara lengkap dapat dilihat dalam table berikut:

**Tabel 3.1 Jadwal Penelitian**

No	Nama Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan dan Pembekalan	■	■	■	■												
2	Perencanaan					■											
3	Pelaksanaan Siklus I							■	■								
4	Pelaksanaan Siklus II									■	■						
5	Pengolahan Data											■	■				
6	Penyusunan Laporan													■	■	■	■

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan peneliti. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (2008, hlm. 163) menyatakan instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah, dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

Instrumen dalam PTK dapat dilihat dari dua sisi, yaitu sisi proses dan sisi hal yang diamati. Dari sisi proses, instrumen dalam PTK harus menjangkau masalah yang berkaitan dengan input atau kondisi awal, proses, dan output atau hasil. Instrument untuk input dapat dikembangkan dari hal-hal yang menjadi akar masalah beserta pendukungnya. Misalnya, akar masalah dalam bentuk kemampuan awal siswa yang kurang, sehingga tes kemampuan awal bisa menjadi instrumen yang tepat. Menurut Subroto dkk. (2014, hlm.39-40) menyatakan “adapun instrumen untuk proses berkaitan erat dengan tindakan yang dipilih untuk

dilakukan. Formatnya berbeda-beda disesuaikan dengan tindakan yang dipilih dan indikator yang diamati atau dikaji, sedangkan instrumen untuk output berkaitan dengan evaluasi pencapaian hasil berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Misalnya, jika persentase 70% ditetapkan sebagai ambang batas peningkatan baik untuk proses maupun hasil akhir, maka persentase dibawah 70% dianggap belum bisa mencapai target pencapaian, karena itu harus dilanjutkan ke tindakan atau siklus berikutnya”.

Adapun alat ukur atau instrument yang akan digunakan dalam PTK ini adalah instrument penilaian penampilan kemampuan senam lantai guling depan yaitu sebagai berikut:

**Table 3.2 Kisi Kisi Rubrik Penilaian Tes Unjuk Kerja Guling Depan**

Variabel		Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator
Pola Gerak Dominan (PGD) dalam senam merupakan pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan. (Mahendra, 2009,	1. <i>Landing</i> (pendaratan)	1. Headstand	Guling depan merupakan gerakan yang dimulai dengan jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakan ke dua tangan anda pada matras. Sentuhkan	1. Berdiri dengan kaki rapat
	2. <i>Static position</i> (posisi-posisi statis)	2. Handstand		2. Kedua lengan diluruskan keatas disamping telinga
	3. <i>Locomotion</i> (gerak berpindah)	3. Guling menyamping		3. Pandangan mata ke matras
	4. <i>Swings</i> (ayunan)	4. Back Extension		4. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus
				5. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan



hlm. 49)			dagu ke dada, letakan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan ke dua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas. (John dan Traetta, 2008, hlm. 11)	kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras
	5. <i>Rotations</i> (putaran)	5. Guling depan		6. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras
	6. <i>Springs</i> (lompatan)	6. Baling-baling		7. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat
	7. <i>Fight and height</i> (layangan dan ketinggian)	7. Round off		8. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga
		8. Guling belakang		9. Pandangan ke depan atas

Dalam table di atas dijelaskan mengenai Pola Gerak Dominan (PGD) dalam senam yang meliputi pendaratan, posisi-posisi statis, gerak berpindah, ayunan, putaran, lompatan, layangan dan ketinggian. Dalam Pola Gerak Dominan (PGD) guling depan termasuk ke dalam gerak berpindah dan putaran.

Keterampilan dalam senam lantai meliputi:

- 1) Posisi statis : Headstand (berdiri kepala), Handstand,
- 2) Putaran : Guling belakang, Backextension, Guling menyamping, Baling-baling, Round off, Roll depan (guling depan).

#### 1. Uji Validitas Instrumen

Setelah diperoleh kisi-kisi dari teori-teori yang disebutkan di BAB II kemudian instrument guling depan diuji cobakan ke siswa yang kelasnya berbeda dengan subjek yang akan diteliti nanti. Setelah diuji cobakan diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel 3.3. Uji Validitas Instrumen Guling Depan**

Item	Jumlah Responden	r Tabel	r Hitung	Signifikan	keterangan
1.1	18	0.4683	0,848	0,000	Valid
1.2	18	0.4683	0,848	0,000	Valid
1.3	18	0.4683	0,692	0,001	Valid
2.1	18	0.4683	0,848	0,000	Valid
2.2	18	0.4683	0,692	0,001	Valid
2.3	18	0.4683	0,759	0,000	Valid
3.1	18	0.4683	0,692	0,001	Valid
3.2	18	0.4683	0,727	0,001	Valid
3.3	18	0.4683	0,759	0,000	Valid

Dari tabel di atas dapat dilihat hasil validitas uji validitas instrument senam lantai untuk gerakan guling depan, apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dengan tingkat kepercayaan 95% dari tabel uji  $r$  Pearson maka instrument tersebut dinyatakan valid, dalam hal ini  $t$  tabel dengan  $N=18$  dan  $\alpha= 0.05$  adalah 0.4683.

Dari hasil uji validitas dapat diambil kesimpulan bahwa dari 9 butir instrument untuk meneliti hasil belajar gerakan guling depan dalam pembelajaran senam lantai dinyatakan valid berdasarkan perhitungan statistik menggunakan metode uji korelasi Pearson.

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

**Tabel 3.4. Uji Reliabilitas Instrumen Guling Depan**

Cronbach's Alpha	N of Items
0.892	9

Dari tabel perhitungan realibilitas dengan menggunakan bantuan SPSS dapat diketahui bahwa nilai reliabilitasnya pada isntrumen guling depan adalah 0.892. untuk melihat apakah instrument tersebut reliabel atau tidak, digunakan r tabel dengan tingkat kepercayaan 95%.

Jika  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  maka instrument yang digunakan reliabel. Nilai  $r \text{ tabel}$  dari  $N = 18$  pada  $\alpha = 5\%$  adalah 0.4683, berdasarkan hasil pengujian dengan program SPSS diketahui bahwa nilai koefisien alpha sebesar 0.892 dan nilai  $r \text{ tabel}$  adalah 0.4683, dengan demikian nilai  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$  atau  $0.892 > 0.4683$  maka instrument senam lantai untuk gerakan guling depan dinyatakan reliabel.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penulisan ini menggunakan teknik observasi, dokumentasi, dan tes. Selanjutnya akan dijelaskan lebih rinci mengenai teknik-teknik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Arikunto (2008, hlm. 156) menjelaskan bahwa “observasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra.” Untuk memperoleh informasi data yang dibutuhkan dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data observasi yaitu dengan melakukan pengamatan secara langsung kepada guru dan siswa pada saat

proses belajar mengajar PJOK berlangsung. Adapun informasi yang dikumpulkan yaitu mengenai meningkatkan kemampuan roll depan siswa dalam proses belajar mengajar PJOK.

**Tabel 3.5. Lembar Observasi Guling Depan**

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Berdiri dengan kaki rapat		
2	Kedua lengan diluruskan keatas disamping telinga		
3	Pandangan mata ke matras		
4	Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus		
5	Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras		
6	Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras		
7	Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat		
8	Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga		
9	Pandangan ke depan atas		
Jumlah			

## 2. Dokumentasi

Data yang dihasilkan dari teknik dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap yang bersifat sekunder, dan dokumentasi tersebut diharapkan dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang tidak mungkin atau ditanyakan melalui teknik observasi. Guna mendukung penulisan ini, diperlukan alat seperti kamera yang mampu merekam gambar dan suara dan catatan lapangan, data yang dikumpulkan oleh teknik dokumentasi ini antara lain: profil sekolah, kurikulum, RPP, biodata guru.

#### **E. Teknik analisis data**

Teknik data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data yang berupa angka atau bilangan, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif menjadi data kuantitatif.

Dalam penelitian ini memakai uji validitas dan releabilitas instrument senam lantai untuk gerakan roll depan.

