

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung didalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Dikarenakan ada tiga kata membentuk pengertian tersebut. Maka menurut Suharsimi Arikunto (2013, hlm. 130) ada tiga pengertian yang dapat diterangkan yaitu :

- a. Penelitian – kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- b. Tindakan – suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan.
- c. Kelas – adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru, batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah dan dipahami secara luas oleh umum dengan “ruangan tempat guru mengajar”. Kelas bukan wujud ruangan tetapi sekelompok peserta didik yang sedang belajar.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar dengan melakukan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan oleh guru dan terjadi didalam sebuah kelas secara bersama, diberikan oleh guru yang sama, dan pelajaran yang sama. 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 peneliti adalah melakukan identifikasi

permasalahan kelas melalui observasi awal pada hasil belajar atau kemampuan siswa dalam pembelajaran atletik materi lompat jauh.

Observasi awal dilakukan untuk mengetahui tindakan yang tepat yang harus dilakukan peneliti dalam menyelesaikan masalah tidak efektifnya pembelajaran lompat jauh sehingga hasil belajarpun tidak tercapai. Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas adalah untuk diarahkan terhadap upaya perbaikan atau peningkatan mutu praktik mutu pembelajaran di kelas atau di lapangan olahraga. Tujuan ini dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mendiagnosis keadaan. Merefleksi adalah melakukan analisis, sintesis, interpretasi, eksplanasi, dan menyimpulkan. Secara lebih rinci, tujuan PTK menurut Suhardjono (2009, hlm 61) antara lain sebagai berikut:

- a. Meningkatkan mutu, isi, masukan, proses, serta hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- b. Membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya mengatasi masalah pendidikan dan pembelajaran di dalam dan diluar kelas.
- c. Meningkatkan sifat profesional pendidik dan tenaga kependidikan.
- d. Menumbuhkembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sifat proaktif didalam melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan (sustainable).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan PTK ialah untuk meningkatkan mutu dari proses pembelajaran, mengatasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran, meningkatkan profesionalisme pengajar, serta menumbuhkembangkan budaya akademik di sekolah.

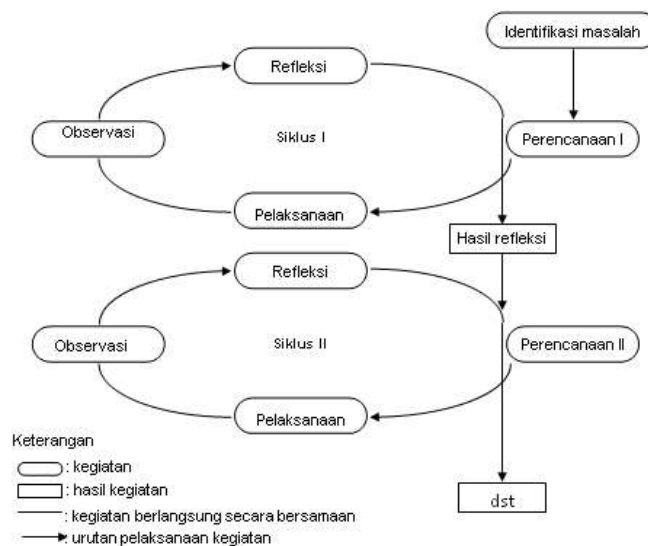
### **3.2 Partisipan**

Partisipan penelitian data penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas XTGB 1 SMKN 1 Cirebon dengan jumlah 31 siswa. Kemudian mencobakan alternatif tindakan dan dievaluasi efektivitasnya. Penelitian Tindakan Kelas juga bertujuan meningkatkan relevansi dan efisiensi pendidikan. Peningkatan relevansi pendidikan diwujudkan melalui peningkatan mutu proses dan mutu hasil pembelajaran, sedangkan efisiensi pendidikan diwujudkan melalui usaha terintegrasi antar pelaku pendidikan dengan ahli atau pakar, antar lembaga yang bertanggungjawab, atau bahkan antara pelaku pendidikan dan lembaga

pendidikan dengan lembaga atau pihak lain. Tujuan lain yang tidak kalah pentingnya adalah tujuan penyerta yang akhir-akhir ini menjadi tuntutan aktual yang harus segera diimplementasikan, yaitu menumbuhkan budaya meneliti dikalangan guru agar lebih proaktif mencari dan menemukan pemecahan terhadap masalah-masalah pembelajaran.

### 3.2.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan dalam melakukan penelitian secara beruntun dari awal kegiatan penelitian hingga kegiatan penelitian berakhir. Menurut Nasution (2009, hlm. 30) menyatakan bahwa “Desain penelitian merupakan rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis, serta serasi dengan tujuan penelitian”. Prosedur penelitian tindakan kelas meliputi beberapa siklus, disesuaikan dengan tingkat permasalahan yang akan dipecahkan dan kondisi yang akan ditingkatkan. Seperti yang diungkapkan oleh Hopkins (1993, hlm 48; dalam Tim Pelatih PGSM; 1999, hlm. 7), bahwa: “Ada empat komponen pokok dalam penelitian tindakan kelas, yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.” Untuk lebih jelasnya siklus tersebut, penulis gambarkan dalam gambar berikut:



### **Gambar 3.1 Desain Siklus Penelitian Kelas Model Spiral kemmis dan mc taggart**

Penelitian diawali dengan ditemukannya permasalahan dalam proses belajar mengajar di kelas, guru atau peneliti kemudian berupaya untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, dengan alur seperti gambar diatas. Berikut penjelasan mengenai komponen-komponen dalam penelitian tindakan kelas :

#### **a. Perencanaan tindakan (*planning*)**

Perencanaan tindakan dimulai dari proses identifikasi masalah yang akan diteliti, termasuk hasil penelitian. Kemudian merencanakan tindakan yang akan dilakukan, termasuk menyusun perangkat pembelajaran. Pada tahap ini peneliti mempersiapkan apa saja yang diperlukan ketika akan melakukan tindakan.

Untuk menyusun rencana tindakan, peneliti akan berkolaboratif dengan dua pihak yaitu 1) dengan teman sejawat, dan 2) dengan guru PJOK.

##### 1) Teman Sejawat

Teman sejawat yang dimaksudkan disini adalah teman peneliti dalam melakukan penelitian, yaitu yang telah mempelajari mengenai PTK dan juga masalah penelitian terkait hasil belajar dan gaya mengajar latihan.

##### 2) Guru PJOK

Guru PJOK yang dimaksudkan adalah guru mata pelajaran PJOK yang telah penulis pilih untuk membantu penelitian ini didasarkan pada pemahaman dan pengalaman mengajar PJOK di sekolah ini. Guru PJOK juga telah penulis instruksikan untuk memahami mengenai variabel penelitian yaitu hasil belajar dan gaya mengajar latihan.

#### **b. Pelaksanaan tindakan (*action*)**

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi dari perencanaan yang telah disiapkan, adapun dalam penelitian ini perencanaan yang disiapkan yaitu pelaksanaan pembelajaran menggunakan gaya mengajar latihan terhadap pembelajaran lompat jauh. Dalam pelaksanaan tindakan pada penelitian tindakan kelas dilakukan dalam dua kali pertemuan pada setiap siklusnya.

Beberapa tindakan yang akan dilaksanakan peneliti antara lain :

1. Peneliti melakukan proses kegiatan belajar mengajar dengan siswa menggunakan gaya mengajar latihan pada materi dan sub-materi yang telah direncanakan sebelumnya.
2. Observer mengamati dan mencatat terkait kejadian di lapangan pada lembar observasi.
3. Peneliti dan observer melakukan diskusi terkait pembelajaran yang telah dilakukan serta merefleksi peneliti terhadap perilaku yang timbul dilapangan.

#### **c. Pengamatan (*observation*)**

Pengamatan merupakan cara mengumpulkan bahan-bahan keterangan (data) yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang sedang dijadikan sasaran pengamatan. Kegiatan pengamatan dilakukan untuk mengetahui bagaimana reaksi siswa pada kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan gaya mengajar latihan. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk acuan kegiatan selanjutnya.

#### **d. Refleksi (*reflection*)**

Refleksi yaitu tindakan mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti dapat melakukan perbaikan untuk rencana berikutnya. Langkah ini dilakukan untuk menganalisis aktivitas siswa dan hasil belajar siswa. Analisis dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan dalam pembelajaran.

### **3.3 Populasi Dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, Sampel penelitiannya adalah siswa kelas X TGB 1 SMKN 1 Cirebon. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Cirebon Jl. Perjuangan Kota Cirebon. Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun 2019.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari instrumen penilaian keterampilan lompat jauh, dan instrumen lembar observasi aktivitas guru.

#### **a. Instrumen Penilaian Keterampilan Lompat Jauh**

Menurut Freur and chuningham yang dikutip dari jurnal Imran yang berjudul (Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 09 Teluk Keramat Kabupaten Sambas Tahun 2013/2014) mengatakan bahwa “alat untuk mengukur instrumen PTK dikatakan valid bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”. (Imran 2014) menambahkan dalam jurnalnya bahwa “dari pendapat diatas untuk instrumen tidak perlu di coba validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lompat jauh.

**Tabel 3.1 Instrumen Penilaian Keterampilan Lompat Jauh  
Sutinah (2015, hlm. 42-44)**

Aspek yang dinilai	Kriteria penilaian	Rentang skor	Skala/bobot	Skor diperoleh
Awalan	1. Gerakan lari awalan dilakukan dengan percepatan yang optimal dan terkontrol	1-4	4	
			3	
			2	
	2. Gerakan lari mirip dengan lari sprint		1	
	3. Kecepatan meningkat			

	<p>terus menerus sampai mencapai titik tumpuan</p> <p>4. Pandangan fokus ke arah depan (lintasan untuk awalan)</p>			
Tolakan	<p>1. Penancangan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan kebelakang.</p> <p>2. Waktu bertolak dipersingkat pembengkokan minimum dari kaki</p> <p>3. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal.</p> <p>4. Sendi-sendi mata kaki, lutut, dan pinggang diluruskan sepenuhnya</p>	1-4	4 3 2 1	
Melayang	<p>1. Badan tetap tegak ke atas</p>	1-4	4 3	

	<p>dan vertikal</p> <p>2. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.</p> <p>3. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas</p> <p>4. Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat</p>		<p>2</p> <p>1</p>	
Mendarat	<p>1. Keduakaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan</p> <p>2. Badan dibengkokkan ke depan kedua lengan ditarik ke belakang.</p> <p>3. Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.</p> <p>4. Mendarat menggunakan</p>	1-4	<p>4</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p>	



	dua kaki dengan lutut yang dibengkokkan			
--	--	--	--	--

Adapun keterangan untuk perolehan skor dalam penilaian pola gerak lompat jauh adalah dengan rentang nilai 1-4 dengan kategori penilaian sebagai berikut:

**Tabel 3.2**

**Keterangan perolehan skor dalam penilaian pola gerak lompat jauh**

Skor	Keterangan
1	Jika hanya satu atau tidak sama sekali kategori dilaksanakan
2	Jika hanya dua kategori saja yang dilaksanakan
3	Jika hanya tiga kategori yang dilaksanakan
4	Jika semua kriteria dilaksanakan

Tes keterampilan lompat jauh dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil belajar siswa selama mengikuti pembelajaran lompat jauh, yaitu dengan menggunakan praktek keterampilan. Penilaian tes keterampilan lompat jauh siswa pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi pada saat pembelajaran berlangsung.

Penilaian dilakukan terhadap hasil kerja peserta didik selama proses tindakan berlangsung. Dengan teknik penilaian ini dapat dihasilkan data secara kuantitatif mengenai perkembangan hasil belajar didik setelah tindakan dilaksanakan. Dengan teknik penilaian ini juga dapat terlihat jelas kesesuaian antara pendekatan bermain atau metode yang digunakan terhadap hasil belajar peserta didik. Adapun format tes keterampilan lompat jauh adalah sebagai berikut

**Tabel 3.3 Lembar penilaian pola**

### Gerak lompat jauh

No	Nama	Awalan	Tolakan	Melayang	Mendarat	Jumlah	Nilai
1							
2							
3							

#### **b. Instrumen Lembar Observasi Aktivitas Guru**

Lembar observasi aktivitas guru digunakan untuk menilai pelaksanaan proses pembelajaran di kelas yang dilakukan oleh guru. Kolabolator yang terdiri dari dua orang melakukan penilaian berdasarkan observasi terhadap pelaksanaan pembelajaran dengan cara memberi tanda ceklis (√) pada instrumen lembar observasi penilaian aktivitas guru. Skala penilaiannya menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-5. Menurut Darajat Jajat dan Abduljabar Bambang (2014: hlm.47), penjelasan tentang kriteria rentang skor 1-5 dalam skala likert adalah sebagai berikut :

5 = Sangat baik

4 = Baik

3 = Sedang

2 = Buruk

1 = Buruk sekali

Setelah dilakukan penilaian oleh kolabolator, seluruh aspek yang dinilai akan dijumlahkan. Kemudian, untuk memproleh hasil dari penilaian terhadap lembar aktivitas guru menggunakan rumus menurut Djubaedah dan Karpin (2013:hlm. 23) yaitu sebagai berikut.

$$Nilai = \frac{\text{total skor yang diproleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

### **3.5 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas**

Prosedur penelitian tindakan kelas terdiri dari prapenelitian dan penelitian tindakan siklus, adapun prosedur penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

### **3.5.1 Prapenelitian**

Prapenelitian merupakan refleksi awal sebelum penelitian tindakan siklus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi awal.
- b. Melakukan tes awal terhadap kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.
- c. Mengumpulkan data hasil tes awal dan menganalisis hasil tes awal untuk dimanfaatkan dalam perencanaan pada penelitian tindakan yang akan dilakukan.
- d. Melakukan diskusi bersama guru penjas dan teman sejawat disekolah untuk melaksanakan perencanaan penelitian.

### **3.5.2 Penelitian tindakan kelas**

Berdasarkan hasil evaluasi analisis data prapenelitian atau tes awal dan diskusi dengan teman sejawat dan guru penjas, dapat dirancang perangkat pembelajaran untuk materi pembelajaran lompat jauh sebagai berikut:

#### **a. Penelitian tindakan siklus I**

- 1) Perencanaan tindakan (*planning*)
  - a) Pembuatan rancangan pembelajaran
  - b) Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran.
  - c) Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti.
- 2) Pelaksanaan tindakan (*action*)
  - a) Peneliti menerapkan proses pembelajaran dengan penerapan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran lompat jauh yang telah dirancang sebelumnya.
  - b) Melaksanakan penilaian atau tes siklus I
- 3) Pengamatan (*Observation*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh bersama guru penjas dan teman sejawat. Dalam proses pengamatan, peneliti bersama guru penjas dan teman sejawat mendiskusikan mengenai kelebihan dan

kekurangan proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa pada saat penelitian berlangsung.

4) Refleksi (*reflection*)

- a) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran
- b) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran
- c) Memperbaiki pelaksanaan tindakan sesuai evaluasi untuk digunakan pada siklus berikutnya
- d) Merencanakan perencanaan tindak lanjut untuk siklus selanjutnya.

**b. Penelitian tindakan siklus II**

- 1) Perencanaan tindakan pada siklus II merupakan hasil refleksi dari siklus I.
  - a) Pembuatan rancangan pembelajaran
  - b) Peneliti membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran yang tertulis dalam RPP sebagai panduan dalam proses pembelajaran dengan indikator pembelajaran lompat jauh.
  - c) Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran.
  - d) Mempersiapkan instrumen yang sudah dibuat oleh peneliti.
- 2) Pelaksanaan tindakan (*action*)
  - a) Peneliti menerapkan proses pembelajaran dengan penerapan gaya mengajar *practice* dalam pembelajaran lompat jauh yang telah dirancang oleh rancangan pembelajaran (RPP) sebelumnya.
  - b) Melaksanakan penilaian atau tes siklus II
- 3) Pengamatan (*Observation*)

Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh bersama guru penjas dan teman sejawat. Dalam proses pengamatan, peneliti bersama guru dan teman sejawat mendiskusikan mengenai kelebihan dan kekurangan proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa pada saat penelitian berlangsung.

4) Refleksi (*reflection*)

- a) Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran
- b) Mengkaji pelaksanaan pembelajaran

- c) Apabila hasil dari proses penelitian sudah sesuai dengan apa yang diharapkan, maka penelitian dinyatakan selesai. Jika belum mencapai apa yang diharapkan, maka penelitian dilanjutkan ke siklus selanjutnya.

### 3.6 Analisis Data

Proses pengolahan data dan seiring dengan proses pelaksanaan tindakan pembelajaran sebagai bentuk dari rancangan pengolahan kualitatif, sedangkan analisis data biasanya dilakukan pada tahap akhir penelitian tindakan untuk menjawab pertanyaan peneliti, namun demikian untuk kepentingan tertentu analisis data pun dapat dilaksanakan bersamaan dengan pengolahan data disetiap selesainya satu tahap tindakan pembelajaran. Secara umum kegiatan pengolahan data dalam proses penelitian ini adalah:

#### 3.6.1 Teknik pengolahan data

Teknik pengolahan data yang digunakan pada tes adalah jumlah siswa yang mendapat skor tertentu dibagi jumlah siswa, dikali 100%, sehingga dihasilkan prosentase

$$\frac{\text{jumlah skor tertentu}}{\text{jumlah siswa}} \times 100\% = \text{presentasi skor tertentu}$$

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

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = skor rata-rata

X = skor keseluruhan

N = jumlah sampel

$\sum$  = jumlah

#### 3.6.2 Analisis data

Kriteria dan ukuran keberhasilan tujuan penelitian ditentukan berdasarkan hasil evaluasi belajar secara individu. Untuk mengetahui skor rata-rata dan tingkat keberhasilan pembelajaran, peneliti menggunakan:

Mencari skor rata-rata ( $\bar{x}$ ):

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = skor rata-rata yang dicari

X = skor keseluruhan

N = Jumlah siswa

$\Sigma$  = Jumlah

Mencari presentase skor rata-rata:

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

Indikator kinerja kriteria keberhasilan yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan penelitian tindakan kelas dapat diketahui dengan cara menentukan ketuntasan klasikal, yaitu sebagai berikut.

1. Keterampilan lompat jauh dalam pembelajaran dapat dinyatakan meningkat, jika  $\geq 75\%$  dari jumlah seluruh siswa mencapai rentang nilai 75-100'
2. Keterampilan lompat jauh dalam pembelajaran dapat dinyatakan belum meningkat, jika  $\leq 75\%$  dari jumlah seluruh siswa belum mencapai rentang nilai 75-100.

Selain itu, indikator kinerja atau kriteria keberhasilan yang digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan penelitian juga dapat diketahui dengan cara melihat rata-rata siswa dikelas, yaitu sebagai berikut.

1. Keterampilan lompat jauh dalam pembelajaran dapat dinyatakan meningkat, jika nilai semua siswa bila digabungkan dan dirata-ratakan mencapai 75 atau lebih.
2. Keterampilan lompat jauh dalam pembelajaran dapat dinyatakan belum meningkat, jika nilai semua siswa bila digabungkan dan dirata-ratakan belum mencapai 75.

Kemudian, Kategori kriteria pemahaman siswa juga mengacu pada pendapat Arikunto (2003: hlm. 245) yang terdapat dalam buku petunjuk kegiatan Akademik IKIP Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.4**

**Kategori Penilaian dalam buku Petunjuk Kegiatan Akademik IKIP  
Yogyakarta**

Angka 100	Angka 10	IKIP	Huruf	Keterangan
80-100	8,0-10,0	8,1-10	A	Baik sekali

66-79	6,6-7,9	6,6-8,0	B	Baik
56-65	5,6-6,5	5,6-6,5	C	Cukup
40-55	4,0-5,5	4,1-5,5	D	Kurang
30-39	3,0-3,9	0-4,0	E	Gagal

Kriteria angka 100 dijadikan rujukan oleh penulis dengan bahasa penafsiran penulis sebagai berikut:

**Tabel 3.5**

**Kriteria penafsiran nilai**

Nilai	Keterangan
80-100	Baik sekali
66-79	Baik
56-65	Cukup
40-55	Kurang
30-39	Gagal

Untuk mengetahui keberhasilan tindakan yang telah dilaksanakan dengan berdasarkan pada rencana yang ditetapkan, maka kriteria yang digunakan bersumber dari tujuan atau misi dilakukannya tindakan. Adapun misi pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar melakukan lompat jauh dalam atletik siswa SMK Negeri 1 Cirebon pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan ambang batas peningkatan sebesar 75%.