

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan meneliti sejauh mana pembelajaran dengan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar Lempar Turbo pada siswa kelas V di SDS Kartini Jakarta. Yang diharapkan siswa mendapatkan pembelajaran yang lebih bermakna dan membekas pada diri siswa serta dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan dapat menghilangkan rasa bosan dan jenuh.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDS Kartini Jakarta pada siswa kelas V yang beralamat di Jl. Kalibaru Timur V No.1, RT.1/RW.9, Utan Panjang, Kemayoran, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10460.

Waktu penelitian dilakukan selama 3 bulan (Mei - Juli) tepatnya tanggal 1 Mei sampai dengan 19 Juli.

Subjek penelitian adalah siswa kelas V SDS Kartini Jakarta dengan jumlah siswa 25 orang tersidi dari 13 siswi perempuan dan 12 siswa laki-laki.

C. Prosedur Penelitian Tindakan

Prosedur penelitian tindakan yang akan dilakukan ini mencakup empat komponen yaitu: perencanaan (*plan*), tindakan (*act*), pengamatan (*observe*) dan refleksi (*reflect*).

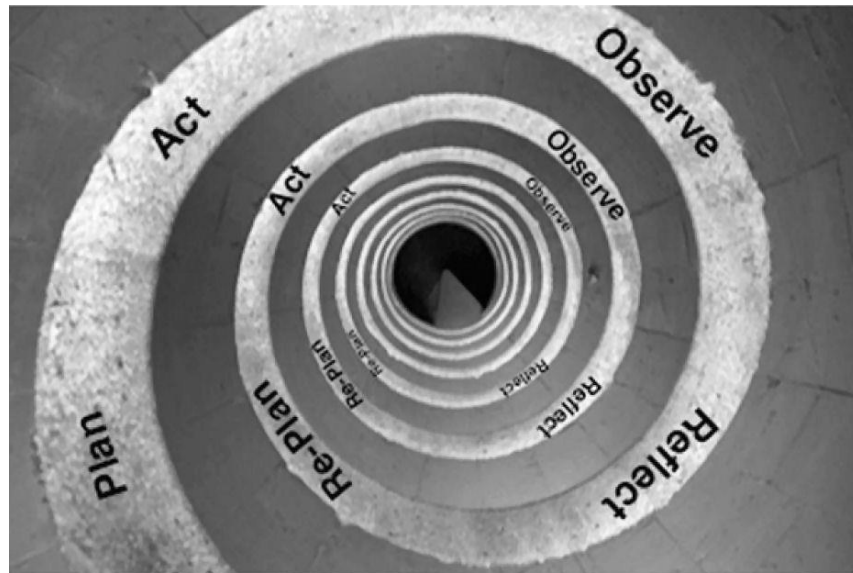


Fig. 1.1 The action research spiral

Sumber : Stephan Kemmis, Robin McTaggart dan Rhonda Nixon, *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research* (Singapore: Springer, 2014)

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan dalam tindakan ini disusun berdasarkan masalah yang hendak dipecahkan. Adapun langkah-langkah kegiatan dalam tahap ini sebagai berikut:

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa kelas V SDS Kartini Jakarta dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi atletik kids lempar turbo.
 - b. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi atletik kids lempar turbo.
 - c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi atletik kids lempar turbo yang akan diberikan kepada siswa.
 - d. Peneliti dan kolaborator menyiapkan strategi pembelajaran dan skenario pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.
 - e. Peneliti membuat instrumen pengamatan untuk membantu peneliti merekam fakta yang terjadi selama tindakan berlangsung.
2. Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan dengan bantuan media audio visual dengan menitikberatkan kepada kemampuan keterampilan lempar turbo siswa dengan posisi tubuh, pandangan, posisi lengan dan tangan, posisi kaki dan tungkai, dan koordinasi kaki dan tangan.

Pelaksanaan tindakan siklus ini dirancang sebagai penerapan program pembelajaran yang diterapkan kepada siswa disesuaikan dengan sasaran pencapaian untuk meningkatkan hasil belajar lempar

turbo pada siswa kelas v dengan bantuan media audio visual tindakan yang akan di berikan kepada siswa yaitu:

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi atletik kids lempar turbo yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Peneliti memberikan masukan materi atletik kids lempar turbo kepada siswa dengan strategi mengajar bagian per bagian menggunakan media audio visual berupa video.
- c. Peneliti dan kolaborator mengondisikan siswa kearah pembelajaran yang kondusif.
- d. Peneliti menginformasikan tujuan pembelajaran pada siswa.
- e. Peneliti memberikan pembelajaran lempar turbo dengan audio visual di kelas.
- f. Peneliti menjelaskan dan memberikan pertanyaan dari yang materi yang sudah di berikan.
- g. Peneliti mengarahkan siswa untuk kelapangan dan membariskannya.
- h. Peneliti memberikan kesempatan siswa untuk mempraktikan gerakan yang sudah mereka terima di kelas dan tanpa menggunakan turbonya.
- i. Peneliti memeberikan kesempatan untuk mengulang dan membiarkan siswa mempraktikan dengan kemampuannya masing-masing.

- j. Peneliti memberikan turbo dan siswa satu per satu mempraktikkan hasil yang mereka dapat dari audio visual yang menampilkan lempar turbo dan dari melempar turbo tanpa alat.
- k. Setelah selesai peneliti dan kolaborator mengambil nilai tes kemampuan lempar turbo siswa.
- l. Peneliti dan kolaborator melakukan evaluasi pembelajaran setiap akhir pertemuan.

3. Observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan proses pembelajaran atletik kids lempar turbo dengan media audio visual kepada siswa kelas V SDS Kartini Jakarta.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

4. Refleksi,

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran atletik kids lempar turbo dengan media audio visual pada siswa kelas V dengan kolaborator. dan hasil tindakan yang telah diberikan didiskusikan kembali dengan kolaborator. Dalam hal ini, peneliti menyimpulkan selesai atau berlanjut pada perencanaan siklus berikutnya.

Apabila skilus yang pertama masih ada siswa yang belum mencapai KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 75.00, dengan ketuntasan 100% maka akan di lanjutkan siklus berikutnya sampai target tercapai.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh guru, peneliti, dan kolaborator sebagai data kuantitatif. Untuk mengecek keabsahan data penelitian dilakukan oleh peneliti dan kolaborator.

Kemampuan gerak lempar turbo pada siswa kelas V SDS Kartini Jakarta diukur atau dinilai menggunakan kisi-kisi penilaian berdasarkan:

1. Definisi Konseptual

Lempar turbo adalah salah satu kegiatan nomor lempar pada kids athletic, yaitu kegiatan melempar menjauh kan objek dari tubuh dengan satu tangan kearah depan untuk mencapai jarak tertentu atau sejauh-jauhnya.

2. Definisi Operasional


Lempar turbo adalah gerakan rangkaian dari awalan yang berupa lari sejauh 5 meter, langkah irama menyilang sebanyak 5 langkah, posisi melempar saat lengan lurus ke belakang dan turbo siap untuk dilempar,


lemparan turbo ialah saat menjauhkan objek turbo dari tubuh kedepan dan sejauh-jauhnya, dan reverse atau tahap kembali ke posisi semula dengan membiarkan titik berat badan ke depan agar tidak terjadi *shock* ketika tiba-tiba berhenti setelah melempar. Dari rangkaian tersebut, yang harus diperhatikan adalah semua gerakan harus dilakukan dengan baik dan benar, seperti: (1) pandangan, (2) lengan tangan. (3) badan, (4) tungkai kaki.

3. Kisi-kisi Instrumen


Berikut adalah kisi-kisi instrumen penilaian lempar turbo:

Tabel 3.1 Kisi-kisi Penilaian lempar turbo

No	Indikator	Nilai			Ket	
		3	2	1		
1	Awalan 	a. Pandangan Mata b. Posisi Badan c. Posisi Lengan Tangan yang Memegang Turbo				

		<p>d. Posisi Lengan Tangan yang Tidak Memegang Turbo</p> <p>e. Posisi Tungkai dan kaki</p>				
2	<p>Langkah Menyilang</p> 	<p>a. Pandangan Mata</p> <p>b. Posisi Badan</p> <p>c. Posisi Lengan Tangan yang Memegang Turbo</p> <p>d. Posisi Lengan Tangan yang Tidak Memegang Turbo</p> <p>Posisi Tungkai dan kaki</p>				

3	<p>Posisi Melempar</p> 	<p>a. Pandangan Mata</p> <p>b. Posisi Badan</p> <p>c. Posisi Lengan Tangan yang Memegang Turbo</p> <p>d. Posisi Lengan Tangan yang Tidak Memegang Turbo</p> <p>e. Posisi Tungkai dan kaki</p>				
4	<p>Lemparan</p> 	<p>a. Pandangan Mata</p> <p>b. Posisi Badan</p> <p>c. Posisi Lengan Tangan yang Memegang Turbo</p>				

		<p>d. Posisi Lengan Tangan yang Tidak Memegang Turbo</p> <p>e. Posisi Tungkai dan kaki</p>				
5	<p>Reverse / Follow Through</p> 	<p>a. Pandangan Mata</p> <p>b. Posisi Badan</p> <p>c. Posisi Lengan Tangan yang Memegang Turbo</p> <p>d. Posisi Lengan Tangan yang Tidak Memegang Turbo</p> <p>e. Posisi Tungkai dan kaki</p>				

Penilaian hasil belajar lempar turbo memiliki kriteria sebagai berikut:

- Mendapatkan nilai 3 jika memenuhi 3 kriteria
- Mendapatkan nilai 2 jika memenuhi 2 kriteria
- Mendapatkan nilai 1 jika memenuhi 1 kriteria

3.2 Tabel Kriteria

No	Fase Indikator		Kriteria
1	Awalan	Pandangan mata	1. Lurus kedepan 2. Pandangan stabil 3. Tidak melihat kearah turbo
		Posisi Badan	1. Condong kedepan 2. Posisi pinggang naik keatas 3. Posisi pinggul menghadap arah lemparan

		Posisi Lengan dan Tangan yang Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahu berputar 90⁰ 2. Tangan memegang turbo mengarah ke arah lemparan 3. Bagian atas turbo dinaikan keatas kepala
		Posisi Lengan dan Tangan yang Tidak Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan tetap tenang dan stabil 2. Jari tangan membuka dan mengarah kedepan 3. Lengan mengayun kedepan dan kebelakang
		Posisi Tungkai dan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lari percepatan dioptimalkan maksimal 2. Lari dilakukan dengan rileks dan terkontrol 3. Arah kaki kedepan
2	Langkah Menyilang	Pandangan mata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lurus kedepan 2. Pandangan stabil

			3. Tidak melihat kearah turbo
		Posisi Badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan dimiringkan kearah kanan 2. Pinggang mengikuti gerakan badan 3. Bahu kiri menghadap arah lemparan
		Posisi Lengan dan Tangan yang Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan ditarik kebelakang 2. Tangan memegang turbo mengarah kedepan 3. Lengan setinggi bahu
		Posisi Lengan dan Tangan yang Tidak Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ditahan didepan untuk keseimbangan 2. Tangan mengarah kearah lemparan 3. Lengan rileks dan stabil
		Posisi Tungkai dan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan melangkang di depan

			<ol style="list-style-type: none"> 2. Kaki kiri dibelakang kaki kanan 3. Arah kaki kesamping
3	Posisi Melempar	Pandangan mata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lurus kedepan 2. Pandangan stabil 3. Tidak melihat kearah turbo
		Posisi Badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan condong kebelakang 2. Pinggul diputar kekanan 3. Pinggul kiri diarahkan kearah lemparan
		Posisi Lengan dan Tangan yang Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan ditarik kebelakang 2. Diluruskan sepenuhnya 3. Lengan setinggi bahu
		Posisi Lengan dan Tangan yang Tidak Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ditahan didepan untuk keseimbangan 2. Tangan mengarah kearah lemparan 3. Lengan rileks dan stabil

		Posisi Tungkai dan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kiri melangkah keluar 2. Lutut kanan diayun kedepan 3. Impact kaki ke tanah dengan tumit terlebih dahulu
4	Lemparan	Pandangan mata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lurus kedepan 2. Pandangan stabil 3. Tidak melihat kearah turbo
		Posisi Badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan bergerak kearah lempran 2. Pinggang bergerak kearah lemparan 3. Pinggul bergerak kearah lemparan
		Posisi Lengan dan Tangan yang Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan bergerak kedepan 2. Tangan direntangkan ke belakang

			3. Lengan tetap lurus.
		Posisi Lengan dan Tangan yang Tidak Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan Ditarik kebelakang 2. Lengan lurus 3. Tangan rileks dan stabil
		Posisi Tungkai dan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki belakang bergerak ke depan 2. Kaki kiri lurus 3. Lutut kanan diputar
5	Reverse / Follow Through	Pandangan mata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lurus kedepan 2. Leher rileks 3. Bahu rileks
		Posisi Badan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan condong kedepan 2. Pinggang turun 3. Pinggul turun
		Posisi Lengan dan Tangan yang Memegang Turbo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diayun kedepan 2. Lengan rileks 3. Tangan rileks
		Posisi Lengan dan Tangan yang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diayun kebelakang 2. Lengan rileks

		Tidak Memegang Turbo	3. Tangan rileks
		Posisi Tungkai dan Kaki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkai dan kaki keadaan stabil 2. Kaki yang berada dibelakng diayun kedepan membawa berat badan 3. Lutut 180⁰ (kaki blok)

Skor penilaian lempar turbo yang terdiri masing-masing rangkaian terdapat 25 indikator gerak yang berjumlah 75 skor maksimal pada semua kisi-kisi penilaian dihitung nilai dan presentase siswa dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) adalah 75

$$\text{Presentase Siswa} = \frac{\text{Jumlah siswa yang lulus}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100$$

Presentase kelulusan kelas adalah 100%

Catatan : apabila dari semua kisi-kisi tersebut sesuai dengan indikator sangat baik (25) maka mendapat skor 75 (maks) dan akan mencapai nilai 100. Dan apabila presentase kelulusan siswa semua siswanya berhasil mencapai KKM maka siklus ini dinilai cukup dan selesai.

4. Jenis Instrumen yang Digunakan

Jenis instrumen yang digunakan adalah tes lempar turbo, observasi dan catatan lapangan.

a. Tes

Tes digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif berupa penilaian yang menggambarkan pencapaian target kompetensi yang ditetapkan. Tes ini berupa praktek lempar turbo yang dilakukan sebelum dan sesudah tindakan.

b. Observasi

Observasi dilakukan terhadap proses penerapan media audio visual pada keterampilan lempar turbo yang diperoleh subjek

penelitian setelah mengikuti penelitian. Data terekam dalam catatan lapangan dan format-format pengamatan lainnya.

c. Catatan lapangan

Catatan lapangan berisikan deskripsi kejadian selama proses kegiatan penelitian berlangsung.

E. Validasi data

Untuk mengecek keabsahan data penelitian, maka data instrumen penelitian lempar turbo telah di periksa dan dinyatakan valid untuk dapat di pergunakan, oleh validator:

1. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. sebagai Dosen Ahli Atletik
2. Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd. sebagai Dosen Ahli Media Pembelajaran