

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar gerak dasar melompat pada siswa kelas I SLB Bagian – C Kembar Karya Pembangunan Bunga Rampai melalui metode menggunakan alat bantu.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

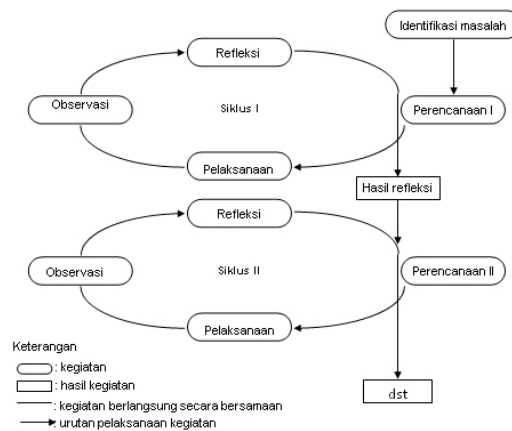
Penelitian ini dilakukan di lapangan SLB Kembar Karya Pembangunan Bunga Rampai, yang beralamatkan di jalan JL. Bunga Rampai III/22 Duren Sawit Jakarta Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019.

C. Prosedur Penelitian Tindakan

Prosedur yang akan dilakukan pada penelitian tindakan ini adalah mencakup empat komponen yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan dibagi menjadi satu siklus dengan dua kali pertemuan.



Gambar 3.1

Sumber: Hamzah B. Uno, Menjadi Peneliti PTK yang Profesional

Pada gambar tersebut, tampak bahwa di dalamnya terdiri dari dua perangkat komponen yang dapat dikatakan sebagai dua siklus. Untuk pelaksanaan sesungguhnya, jumlah siklus sangat bergantung kepada permasalahan yang perlu diselesaikan, berikut penjelasan komponen tersebut:

Identifikasi masalah

Peneliti melakukan refleksi awal atas masalah-masalah pembelajaran yang ada di kelas, yang dilakukan dengan observasi, tes awal dan wawancara kepada beberapa siswa kelas I yang sudah mulai bisa berbicara dan orang tua siswa kelas I yang berada di lingkungan sekolah. Berikut ini hasil refleksi awal menggunakan pendekatan observasi:

- a) Dari 15 siswa, ada 10 siswa yang termasuk dalam golongan aktif namun tidak mendapatkan pengarahan yang baik dari guru

- b) Tidak adanya guru pendidikan jasmani di SLB tersebut menyebabkan anak tidak paham bagaimana gerak yang seharusnya dilakukan
- c) Siswa kurang serius dalam mengikuti pelajaran, karena materi yang disajikan kurang bervariasi dan tidak bernuansa pendidikan jasmani
- d) Tingkat kesalahan gerak tinggi, sehingga presentasi ketuntasan belajar siswa kurang dari 50%
- e) Siswa belum mempunyai persepsi yang benar tentang teknik keterampilan yang dipelajari

1. Perencanaan Tindakan

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah sebagai berikut :

- a) Menyusun silabus dan rencana pembelajaran
- b) Menyusun instrumen Penelitian

2. Pelaksanaan Tindakan Perancangan

Peneliti memberikan tindakan berupa memberi contoh pembelajaran sebelum melakukan kegiatan melompat horizontal dan melompat melewati benda di lapangan. Tahap-tahap pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah disusun, yaitu :

- a) Memberi salam
- b) Memotivasi siswa bahwa mereka mampu melakukan gerakan melompat
- c) Menyampaikan tujuan dari kegiatan pembelajaran.
- d) Peneliti menyampaikan materi yang akan dibahas.

- e) Siswa diberi arahan untuk memperhatikan peneliti yang akan mencontohkan materi.
- f) Siswa memperhatikan gerakan melompat dilapangan.
- g) Peneliti dibantu oleh observer mengisi *checklist* pembelajaran yang dilakukan peneliti dan aspek psikomotorik peserta didik selama pembelajaran
- h) Menarik kesimpulan dari kegiatan pembelajaran

3. Pengamatan/Observasi

Selama tindakan dilaksanakan, peneliti dibantu oleh seorang guru sebagai kolaborator yang bertugas mengamati pengelolaan pembelajaran oleh peneliti selama pembelajaran berlangsung dengan observasi kegiatan pembelajaran.

4. Refleksi

Dalam tahap ini observer bersama guru melakukan evaluasi pada semua tindakan yang sudah dilakukan selama proses pembelajaran yaitu mengadakan kegiatan menganalisis. Menjelaskan dan menyimpulkan data yang sudah diperoleh. Hasil dari refleksi ini digunakan untuk melakukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Apabila pada siklus pertama masih ada siswa yang belum mencapai nilai KKM yang diterapkan oleh sekolah dengan nilai 65, dengan ketuntasan 100% maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya sampai target tercapai.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan gerak melompat horizontal.

a. Definisi Konseptual Melompat Horizontal

Melompat horizontal adalah suatu gerakan yang sifatnya menyalurkan tenaga ke kaki untuk mendapatkan daya ledak dengan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain secara horizontal.

Dalam penelitian ini yang akan dikembangkan berupa aspek satu kesatuan gerak melompat horizontal itu sendiri.

b. Definisi Operasional Melompat Horizontal

Melompat horizontal adalah hasil yang diperoleh berdasarkan tes berupa proses dari gerakan melompat horizontal mencapai jarak horizontal maksimal yang ditampilkan siswa dengan atau tanpa bantuan.

Pada tes ini skor penilaian menggunakan klasifikasi benar atau salah, adapun penilaian itu sendiri adalah lutut ditekuk, lengan diayunkan ke belakang dan ke depan, tubuh didorongkan ke depan dan tangan diregangkan, lepas landas dengan kedua kaki, mendorong tubuh dengan bola kaki, dan lutut ditekuk saat mendarat. Kemudian jika siswa dapat melakukan gerakan dengan benar maka akan memperoleh nilai 2 dan jika siswa melakukan gerakan yang salah maka akan memperoleh nilai 1. Serta


adanya nilai tambahan yang berisikan 4 nilai. Skor terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat horizontal dengan kriteria sebagai berikut :



- Nilai 2 : Apabila siswa mampu melakukan gerakan dengan baik
- Nilai 1 : Apabila siswa tidak mampu melakukan gerakan




Baik buruknya keterampilan melompat horizontal siswa diperoleh dari tinggi rendahnya keseluruhan skor yang diperoleh. Makin tinggi skor keseluruhan yang diperoleh maka makin baik keterampilan melompat horizontal siswa tersebut. Sebaliknya makin rendah nilai keseluruhan yang diperoleh, makin buruk keterampilan melompat horizontal siswa tersebut.

Instrumen Melompat Horizontal

Tabel 3.1 Instrumen Melompat Horizontal

Indikator	Gambar	Tahapan Gerak	Sub Indikator	Benar	Salah
Melompat Horizontal		Tahapan Awal	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan posisi lompat • Tekuk lutut dan tumit, ayunkan lengan ke belakang dengan semangat dan rendahkan lutut, dan tarik nafas 		

		Tahap Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan lompatan dengan mengayun kedua lengan ke depan dan rendahkan lutut, kemudian lompat kedepan • Hembuskan nafas dan melompat ke depan dengan kedua kaki membentuk sudut 45 derajat, rentangkan kaki yang kuat untuk membentuk lompatan yang kuat 		
			<ul style="list-style-type: none"> • Sewaktu melayang di udara, rentangkan badan dengan lengkungan punggung, lengan diangkat ke atas di depan kepala sedikit ke depan, dan tahan pinggul ke depann • Majukan kaki dan tubuh bagian atas ke depan sambil mengangkat pinggul 		

			<ul style="list-style-type: none"> • Rentangkan tumit ke depan sambil mengayunkan lengan ke bawah melalui kaki • Usahakan kaki sedikit terbuka dan sejajar satu sama lain selama melayang • Tahan kepala ke depan dan fokuskan beberapa meter ke depan setiap saat 		
		Tahapan Akhir	<ul style="list-style-type: none"> • Lakukan teknik lompatan dan melayang yang benar • Rentangkan lutut ke depan dengan jarak tertentu 		
			<ul style="list-style-type: none"> • Mendarat di atas matrass dengan tumit terlebih dahulu • Ayunkan lengan ke bawah melewati lutut dan pinggul • Bengkokkan lutut dengan tajam untuk meredam 		

Dalam penilaian hasil belajar melompat horizontal, penilaian akan diambil berdasarkan proses gerak yang dilakukan siswa-siswi dari gerak awal hingga gerak akhir. Penilaian ini menggunakan penilaian skor benar atau salah.

Berikut Norma Penilaiannya:

Tabel 3.2 Norma Penilaian Melompat Horizontal

No	Nilai	
	Benar (2)	Salah (1)
1.	Lutut ditekuk	Lutut tidak ditekuk
2.	Lengan diayunkan ke belakang dan ke depan	Lengan tidak diayunkan ke belakang dan ke depan
3.	Tubuh dicondongkan ke depan dan tangan diregangkan	Tubuh tidak dicondongkan ke depan dan tangan tidak diregangkan
4.	Lepas landas dengan kedua kaki	Lepas landas tidak dengan kedua kaki
5.	Mendorong tubuh dengan bola kaki	Mendorong tubuh tidak dengan bola kaki
6.	Lutut ditekuk saat mendarat	Lutut tidak ditekuk saat mendarat

Skor Penilaian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat horizontal dengan kriteria sebagai berikut :

- Nilai 2 : Apabila siswa melakukan gerakan dengan baik
- Nilai 1 : Apabila siswa tidak mampu melakukan gerakan

Adapun penilaian tambahan yang akan diberikan oleh peneliti apabila siswa tersebut

- Nilai 4 : Apabila siswa mampu melakukan gerakan lompat tanpa bantuan
- Nilai 3 : Apabila siswa mampu melakukan gerakan lompat dengan bantuan
- Nilai 2 : Apabila siswa tidak mampu melakukan gerakan lompat tanpa bantuan
- Nilai 1 : Apabila siswa tidak mampu melakukan gerakan lompat dengan bantuan

1. Jenis Instrumen

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan:

- a) Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar gerak dasar lompat.

Instrumen dalam penelitian ini berupa pernyataan tentang gerak dasar lompat kelas I SLB Bagian – C yang diisi oleh peneliti dan kolaborator.

Dengan Kriteria Minimum Ketuntasan yang diterapkan oleh sekolah SLB Bagian – C adalah 65.00.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = _____ X 100

Jumlah skor maksimal

2. Validasi Instrumen

Sebelum instrumen diuji cobakan terlebih dahulu dilakukan validasi ahli (Expert Judgement) oleh dua orang dosen olahraga untuk menentukan validitas. Instrumen yang telah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian diuji cobakan kepada siswa yang mempunyai karakteristik sama dengan siswa yang akan diteliti.

A. Uji Coba Instrumen

Uji coba penelitian dilakukan di SLB Bagian – C kelas I sebanyak 8 siswa, tes 1 dilakukan pada tanggal 15 Mei 2019, tes 2 dilakukan pada tanggal 17 Mei 2019.

- 1) Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data sebagai berikut:
 - a) Mempersiapkan alat-alat dan tempat yang digunakan untuk tes kemampuan gerak lompat.
 - b) Mengumpulkan, menyiapkan dan memberikan pemanasan serta penjelasan pelaksanaan tes kemampuan gerak lompat pada siswa.
 - c) Setelah diberikan penjelasan tentang pelaksanaan tes gerak lompat kemudian melakukan pemanasan secukupnya, selanjutnya siswa melakukan tes kemampuan gerak lompat dengan urutan:

- Alat/fasilitas : matrass puzzle sebanyak 6 buah dengan 2 buah warna hijau, 2 buah warna kuning, 2 buah warna merah.
 - Pelaksanaan : terdapat dua kelompok siswa, kelompok A terdiri dari 4 siswa, kelompok B terdiri dari 4 siswa. Siswa berdiri bersebelahan di belakang matrass puzzle. Setelah aba-aba “yak” siswa melakukan gerakan lompat dari *matrass puzzle* satu menuju *matrass puzzle* berikutnya sesuai dengan warna dan melakukan lompatan sebanyak 3 kali.
- d) Masing-masing siswa melakukan tes secara bergantian.
- e) Masing-masing hasil tes yang didapatkan siswa dicatat dalam lembar pencatatan yang telah disediakan.

Hasil uji reliabilitas lompat horizontal

$$r_{xy} = \frac{(N \cdot \sum xy) - (x \cdot y)}{\sqrt{\{N \cdot x^2 - (x)^2\} \{N \cdot y^2 - (y)^2\}}}$$

$$r = 0.816114$$

Indikator pengukuran reliabilitas tingkatan reliabilitas dengan kriteria sebagai berikut :

Jika alpha atau r hitung :

- 1) 0.9 – 1.0 = Reliabilitas Baik
- 2) 0.7 – 0.899 = Reliabilitas Diterima
- 3) Kurang dari 0.6 = Reliabilitas Kurang Baik

E. Validasi Data

Untuk mengecek keabsahan data penelitian, maka data instrumen penelitian gerak dasar lompat telah diperiksa dan dinyatakan valid untuk dapat dipergunakan, oleh validator:

1. Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd selaku Dosen Ahli Ilmu Gerak
2. Drs. Mustara, M.Pd selaku Dosen Ahli Pendidikan Jasmani

Adaptif