

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian dalam bagian pendahuluan, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui cara penerapan media pembelajaran *Bouncing table*, untuk meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa SMK Negeri 35 Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMK N 35 Jakarta Jln. Kerajinan No. 42 krukut Taman Sari Jakarta Barat

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari sampai 28 Januari 2015.

C. Metode Penelitian

Penelitian tindakan adalah penelitian yang berorientasi pada penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada suatu kelompok subyek yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau tindakannya, untuk kemudian diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Tindakan ini dikalangan pendidikan dapat ditetapkan (Action Research), atau bila yang melakukan adalah kepala sekolah atau pimpinan lain maka tetap saja disebut penelitian tindakan, dalam kaitannya dengan istilah penelitian tindakan kelas, disitu terdapat dua kata yang membentuk pengertian tersebut, yaitu :

-) Penelitian : Menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara-cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
-) Tindakan : Menunjukkan pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan.

a. Langkah-langkah penelitian tindakan

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

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan teknik pukulan *forehand* siswa.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi dan bahan pembelajaran, berupa proses pembelajaran melalui modifikasi media pembelajaran *bouncing table*.
- c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam teknik *forehand*.
- d. Peneliti dan kolaborator skenarioakan pelaksanaan tindakan yang akan di berikan kepada siswa.

Adapun perencanaan materi *forehand* melalui media *bouncing table* sebagai berikut:

Tahap Perencanaan

- a. Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan *forehand* dengan media *bouncing table*.

1. Persiapan lingkungan belajar

2. Persiapan siswa

- 2.1 Tahap Persiapan

- a. Pandangan

- b. Sikap lengan
- c. Sikap tungkai
- d. Posisi kaki

2.2 Tahap Pelaksanaan

- a. Posisi tubuh dan tangan
- b. Posisi tubuh dan tangan
- c. Perkenaan bola
- d. Kontak

2.3 Tahap Gerak lanjutan

- a. Gerakan lanjutan
- b. Posisi badan, kaki dan tangan

b. Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian teknik forehand melalui media *bouncing table* sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan dalam pembelajaran:

melakukan proses pembelajaran menggunakan media *bouncing table* pembelajaran teknik dasar *forehand*.

1. Pelaksanaan langkah-langkah pemberian materi berupa penjelasan materi teknik dasar forehand tenis meja :

2.1 Tahap Persiapan:

- a. Pandangan

Pandangan melihat ke depan arah datangnya bola

b. Sikap lengan

Sikap lengan membentuk sudut 90 derajat.

c. Sikap tungkai

Sikap tungkai kuda-kuda membentuk sudut 145 derajat

d. Posisi kaki

Posisi kaki kanan di belakang, kaki kiri di depan.

2.2 Tahap Pelaksanaan

a. Posisi tubuh dan tangan

Posisi tubuh dan tangan di putar ke belakang dan bertumpu pada pinggang dan pinggul.

b. Posisi tubuh dan tangan

Posisi tubuh dan tangan di putar ke depan bertumpu pada pinggang dan pinggul.

c. Perkenaan bola

Perkenaan bola, tangan diayun ke depan.

d. Kontak

Kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh.

2.3 Tahap Akhir

a. Gerakan lanjutan

Melakukan gerakan lanjutan

b. Posisi badan, kaki dan tangan

Posisi badan, kaki dan tangan ke awal posisi siap.

c. Guru menyiapkan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.

1. Memberikan pengarahan kepada siswa.
2. Menjelaskan gambaran tentang teknik dasar pembelajaran *forehand*.
3. Lalu guru menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik pembelajaran *forehand*.
4. Siswa melakukan simulasi teknik dasar *forehand* yang baik dan benar

1. Tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi pembelajaran *forehand* yang akan diberikan kepada siswa.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui penggunaan media *bouncing table*.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi pembelajaran *forehand*.
- d. Mengamati siswa terhadap proses penyampaian materi pembelajaran *forehand* yang diberikan melalui *media bouncing table*.

2. Observasi

- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan pembelajaran melalui proses penggunaan media *bouncing table*.
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penelitian terhadap kemampuan siswa.
- c. Melakukan pengamatan di lapangan terhadap proses pembelajaran *forehand*.

3. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang di dapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan palaksanaan proses pembelajaran teknik dasar *forehand* melalui media *bouncing table* pada siswa dengan kolaborator. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkayaan data dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori pembelajaran yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

D. Teknik pemilihan sampel

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan peneliti adalah *total sampling*. Maka peneliti menetapkan tujuan langsung batasan atau kriteria untuk subyek penelitian yaitu siswa usia 15-16 tahun SMK N 35 Jakarta.

E. Langkah – langkah Umum Penelitian

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

a. Perencanaan

- i. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam latihan *forehand* permainan tenis meja.
- ii. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam latihan *forehand* permainan tenis meja.
- iii. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi latihan *forehand* permainan tenis meja yang akan diberikan kepada siswa.

b. Tindakan

- i. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi latihan *forehand* permainan tenis meja yang diberikan kepada siswa.
- ii. Peneliti memberikan masukan latihan *forehand* permainan tenis meja kepada siswa melalui modifikasi media pembelajaran.

c. Observasi

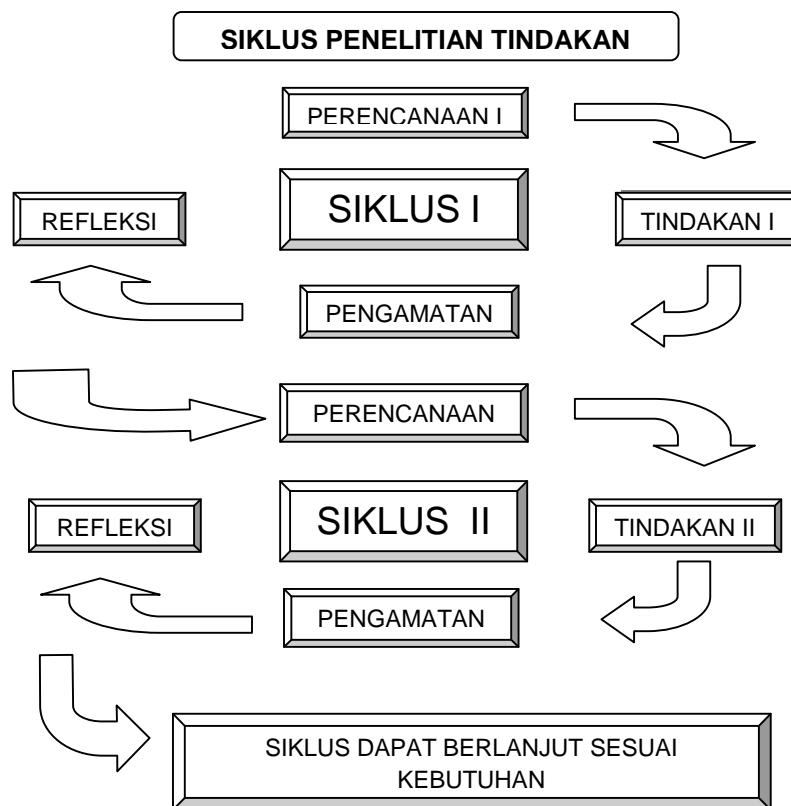
- i. Peneliti dan kolaborator mengamati pelaksanaan proses latihan *forehand* permainan tenis meja menggunakan modifikasi media pembelajaran kepada siswa.
- ii. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.
- iii. Melakukan pengamatan di lapangan terhadap proses pembelajaran *forehand* tenis meja.

d. Refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran *forehand* permainan tenis meja menggunakan modifikasi media *bouncing table* dan hasil tindakan yang diberikan.

F. Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar . Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, *Penelitian Tindakan Kelas*. (Jakarta : Bumi Aksara 2007) h.19

1. Perencanaan Tindakan Siklus 1

Penetapan siklus besar dirancang sebagai penetapan program latihan yang berhubungan dengan bentuk peningkatan kemampuan *forehand* permainan tenis meja dengan modifikasi media pembelajaran. Perencanaan pembelajaran yang dirancang untuk diajarkan kepada siswa. Materi pengajarannya ditetapkan gerakan *forehand* permainan tenis meja sesuai tekniknya.

2. Perencanaan Tindakan Siklus 2

Materi perencanaan pembelajaran dirancang harus sesuai dengan jenis yang dipilih yaitu *forehand* permainan tenis meja dapat dikuasai oleh siswa. Penyesuaian kemampuan siswa terhadap kemampuan penguasaan *forehand* permainan tenis meja dipertimbangkan berdasarkan tindakan bertahap, tahap persiapan, tahap perkenaan dan gerakan akhir. Penetapan kenaikan kemampuan gerakan *forehand* permainan tenis meja tersebut yang dipilih, diharapkan dapat memperbaiki pembentukan penampilan dalam proses latihan.


G. Teknik Pengambilan Data Penelitian

Dalam penelitian ini dapat diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran gerakan *forehand* permainan tenis meja. Adapun instrumen penelitian yang dilakukan pembelajaran *forehand* permainan tenis meja.

KISI-KISI PENILAIAN *FOREHAND* TENIS MEJA

Tabel 1: Format Penilaian Gerakan pukulan *forehand* Tenis meja

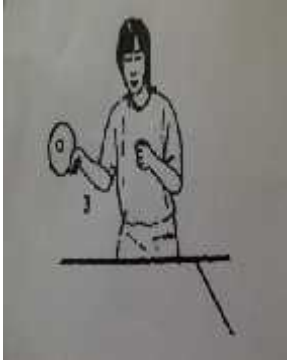
Tahap Persiapan

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Gerak	Penilaian 1 – 4
1	<p style="text-align: center;">Persiapan</p> 	<p>a. pandangan</p> <p>b. Sikap lengan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan lurus ke depan ke arah datangnya bola. - Pandangan melihat ke atas. - Pandangan melihat ke samping. - Pandangan melihat ke bawah. - Membentuk sudut 90 derajat. - Membentuk sudut 70 derajat. - Membentuk sudut 45 derajat. - Tidak membentuk sudut. - 	

		<p>c. Sikap tungkai</p> <p>d. Posisi kaki</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Membentuk sudut 145 derajat. - Membentuk sudut 100 derajat. - Membentuk sudut 90 derajat. - Tidak membentuk sudut. - Posisi kaki kanan di belakang, kaki kiri di depan. - Posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar. - Posisi kaki kiri di belakang, kaki kanan di depan. - Posisi kedua kaki lurus. 	
--	--	---	---	--

		Jumlah skor tahap persiapan		


Tahap Pelaksanaan

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Gerak	Penilaian 1 – 4
2	Pelaksanaan 	a. Posisi tubuh dan tangan di putar ke belakang b. Posisi tubuh dan tangan di putar ke depan	<ul style="list-style-type: none">- Posisi tubuh dan tangan di putar ke belakang dan bertumpu pada pingang dan panggul.- Posisi tubuh tidak di putar ke belakang.- Posis tangan tidak berputar kebelakang.- Posisi tubuh dan tangan tidak di putar ke belakang. - Posisi tubuh dan tangan di putar ke depan dan bertumpu pada pinggang dan pinggul.- Posisi tubuh tidak berputar ke	

		<p>c. Perkenaan bola, tangan di ayun ke depan</p> <p>d. Kontak dilakukan di depan sisi kana tubuh</p>	<p>depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi tangan tidak berputar ke depan. - Posisi tubuh dan tangan tidak berputar ke depan. - Perkenaan bola tangan di ayun ke depan. - Perkenaan bola tangan di ayun ke atas. - Perkenaan bola tangan di ayun ke samping. - Perkenaan bola tangan tidak di ayun. - Kontak dilakukan di depan sisi kanan tubuh. - Kontak dilakukan di 	
--	--	---	--	--

			<p>samping tubuh.</p> <ul style="list-style-type: none">- Kontak dilakukan di depan tubuh.- Kontak tidak dilakukan di sisi kanan tubuh.	
		Jumlah skor tahap pelaksanaan		

Tahap Akhir

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian Gerak	Penilaian 1 – 4
3	Akhiran 	<p>a. Gerakan lanjutan</p> <p>b. Posisi badan, kaki dan tangan kembali ke awal posisi siap</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan gerakan lanjutan. - Melakukan gerakan lanjutan ke depan. - Melakukan gerakan lanjutan ke samping. - Tidak melakukan gerakan lanjutan. - Posisi badan kaki dan tangan kembali ke awal posisi siap. - Posisi badan dan kaki kembali ke awal posisi siap. 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Posisi badan kembali ke posisi siap. - Posisi badan tidak kembali ke posisi siap. 	
		Jumlah skor tahap akhiran		

Keterangan:

Nilai 4 = Nilai Tertinggi

Nilai 1 = Nilai Terendah

Norma-norma Penilaian Test Pukulan *Forehand* Tennis meja Kelas X SMK Negeri 35 Jakarta

:

1. Sikap Awal

Pandangan melihat ke bola :

Nilai 4 : pandangan melihat ke depan arah datangnya bola

Nilai 3: pandangan melihat ke atas

Nilai 2 : pandangan melihat ke samping

Nilai 1: pandangan melihat ke bawah

Sikap Lengan Siap :

Nilai 4 : sikap lengan membentuk sudut 90 derajat

Nilai 3: sikap lengan membentuk sudut 70 derajat

Nilai 2 : sikap lengan membentuk 45 derajat

Nilai 1: sikap lengan tidak membentuk sudut

Sikap Tungkai Ditekuk :

Nilai 4: sikap tungkai kuda-kuda membentuk sudut 145 derajat

Nilai 3: sikap tungkai membentuk sudut 100 derajat

Nilai 2: sikap tungkai membentuk sudut 90 derajat

Nilai : sikap tungkai tidak membentuk sudut

Posisi kaki kanan di belakang,kaki kiri di depan :

Nilai 4 : posisi kaki kanan di belakang ,kaki kiri di depan

Nilai 3: posisi kaki kanan dan kaki kiri sejajar

Nilai 2 : posisi kaki kiri di belakang, kaki kanan di depan

Nilai 1: sikap kaki lurus

2. Pelaksanaan

Posisi tubuh dan tangan di putar kebelakang dan bertumpu pada pinggang dan pinggul :

Nilai 4 : posisi tubuh dan tangan di putar ke belakang dan bertumpu pada pinggang dan pinggul

Nilai 3: posisi tubuh berputar kebelakang dan bertumpu pinggang

Nilai 2 : posisi tangan tidak berputar kebelakang

Nilai 1: posisi tubuh dan tangan tidak berputar ke belakang.

Posisi tubuh dan tangan di putar depan dan bertumpu

pada pinggang dan pinggul :

Nilai 4 : posisi tubuh dan tangan di putar ke depan dan bertumpu pada pinggang dan pinggul

Nilai 3: posisi tubuh tidak berputar kedepan

Nilai 2 : posisi tangan tidak berputar kedepan

Nilai 1: posisi tubuh dan tangan tidak berputar ke belakang

Perkenaan bola, tangan di ayun ke depan(*ball of contact*):

Nilai 4: perkenaan bola, tangan di ayun ke depan (*ball of contact*)

Nilai 3: perkenaan bola, tangan di ayun samping

Nilai 2 : perkenaan bola, tangan di ayun ke atas

Nilai 1: perkenaan bola, tangan tidak di ayun

Kontak di lakukan di depan sisi kanan tubuh:

Nilai 4 : kontak di lakukan di depan sisi kanan tubuh

Nilai 3: kontak di lakukan di samping tubuh

Nilai 2 : kontak dilakukan di depan tubuh

Nilai 1: kontak tidak dilakukan di sisi kanan tubuh

3. Sikap akhir

Ada gerakan lanjutan setelah memukul bola (*follow through*):

Nilai 4: melakukan gerakan lanjutan (*follow through*)

Nilai 3: melakukan gerakan lanjutan ke depan

Nilai 2: melakukan gerakan lanjutan ke samping

Nilai 1: tidak melakukan gerakan lanjutan (*follow through*)

Posisi badan kembali ke awal posisi siap :

Nilai 4: posisi badan,kaki dan tangan kembali ke awal posisi

siap

Nilai 3: posisi badan,kaki kembali ke awal posisi siap

Nilai 2: posisi badan kembali ke posisi siap

Nilai 1: posisi badan tidak kembali ke posisi siap

Penelitian terhadap hasil belajar siswa dalam melakukan pukulan *forehand*, dengan kriteria sebagai berikut

1. Skor 4 = Baik Sekali
2. Skor 3 = Baik
3. Skor 2 = Cukup
4. Skor 1 = Kurang

Jumlah nilai maksimal adalah 40.

Alat - alat yang dibutuhkan dalam instrumen penelitian :

1. Alat tulis
2. Stop watch
3. Pluit
4. Lapangan

I. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolabolator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik siswa dengan model pengajaran ini.

Skor penilaian indikator pukulan *forehand* yang terdiri dari aspek-aspek pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus sebagai berikut :

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

$$\text{Prosentasi ketuntasan belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas belajar}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

Nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) = 65

Prosentase ketuntasan kelas = 100 %

J. Keabsahan Data Penelitian

Untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 2 orang kolaborator, yaitu:

- a. Drs. Dedih Sugandi (Guru Penjasorkes)
- b. Drs. Kono (Guru Penjasorkes)

K. Teknik Analisis Data

Teknik yang dilakukan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolabor sebelum dan sesudah tindakan berupa proses pengajaran gaya latihan. Data tersebut ditunjang dengan data kuantitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik mahasiswa atau atlet dengan model latihan tersebut.