

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui media bangku dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa kelas X SMAN 107 Jakarta Timur .

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dengan tindakan kelas dilakukan di Lapangan SMA NEGERI 107 yang berlokasi di Jl.Rawa Badung Timur,Cakung JAKARTA TIMUR

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan. Dari proses pengambilan data tes awal , siklus 1 sampai dengan siklus 2. Mulai Tanggal 21 Mei- 5 Juni 2015

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan (Action Research). Penelitian Tindakan adalah penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan kolabolator tentang

variabel-variabel yang dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan¹. Penelitian ini mempunyai langkah langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan,tindakan,observasi dan refleksi.

D. Rancangan Penelitian

Seluruh hal-hal yang terkait dalam penelitian tindakan merupakan perencanaan program yang dirancang berdasarkan rencana yang disusun, dibahas antara peneliti dan kolaborator. Peneliti ini bersifat partisipatif dan kolaboratoris. Artinya penelitian ini diteliti oleh peneliti itu sendiri dan diamati bersama rekan-rekan peneliti. Selanjutnya, hal-hal yang berkaitan dalam program aksi akan dibahas setelah kondisi awal penelitian.

Kolaborator dalam penelitian tindakan berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan sebagai penentu dalam penelitian sistematis yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan. Dengan demikian, tahapan akhir yang menjadi terminologi proses rancangan program aksi tergantung pada tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dan kolaborator sebagai pelaku praktis dalam penelitian ini.

¹ Moh. Nazir, Metode Penelitian,(Jakarta: Ghalian Indonesia, 2003 hal 79

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

1. Rancangan Siklus

A. Perencanaan

- a) Peneliti dan kolabolator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam pembelajaran tendangan sabit pada pencak silat .
- b) Peneliti dan Kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam pembelajaran tendangan sabit.
- c) Peneliti dan kolabolator menyusun instrument dan materi pembelajaran tendangan sabit dalam pencak silat.
- d) Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.

B. Tindakan

- 1) Menjelaskan kegiatan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan alat bantu.
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.

C. Pengamatan Observasi

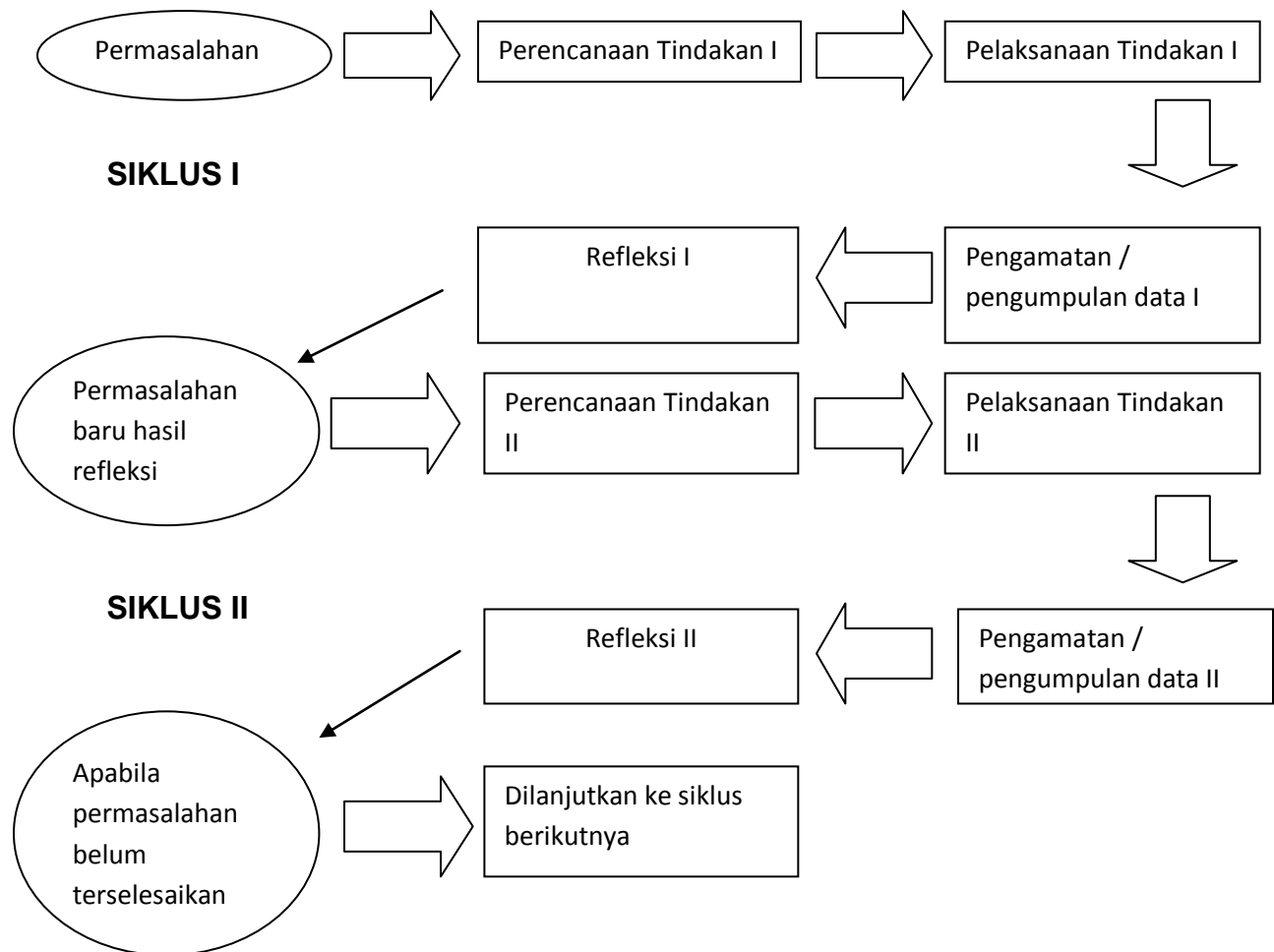
- 1) Peneliti dan kolabolator mengamati pelaksanaan proses pembelajaran tendangan sabit dengan menggunakan media bangku.

- 2) Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penelitian terhadap kemampuan siswa
- 3) peneliti dan kolabolator mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran berlangsung.

D. Tahap Refleksi

Peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran tendangan sabit dengan melalui media bangku dan hasil dari tindakan yang diberikan langkah langkah penelitian secara umum yang telah diuraikan diatas merupakan model rancangan.

Gambar Siklus Penelitian Tindakan :



Gambar. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta : Bumi Aksara, 2006).

2. Tahapan Siklus

A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- a) Peneliti melakukan analisis dan melihat untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan dalam pembelajaran Penjas Orkes.
- b) Membuat teknik tendangan sabit yang akan diberikan pada siswa .
- c) Menyusun instrument dan menyusun metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.
- d) Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

B. Tahap Tindakan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan alat bantu.
- 2) Melakukan pemanasan serta guru memperagakan teknik tendangan sabit
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran

- 4) Melakukan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan alat bantu bangku.
- 5) Menarik kesimpulan
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 7) Melakukan pendinginan

C. Tahap Observasi Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap:

- (1) Mengamati proses pembelajarantendangan sabit dengan menggunakan media bantu bangku pada proses pembeljaran siswa .
- (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan tendangan sabit pencak silat
- (3) melakukan pengamatan dan penilaian terhadap pemahaman siswa pada pembelajaran tendangan sabit pencak silat

D. Tahap Refleksi

Mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan menggunakan media bantu bangku oleh kolabolator.

a. Perencanaan Tindakan Siklus I

Siklus dirancang sebagai penerangan program pembelajaran yang berhubungan dengan bentuk peningkatan kemampuan pembelajaran tendangan sabit melalui media bangku. Perencanaan pembelajaran tendangan sabit yang dirancang untuk dibelajarkan kepada siswa materi pengajaran ditetapkan pada jenis jenis ragam yang dipilih sesuai pencapaian proses belajar mengajar .

b. Perencanaan Tindakan Siklus II

Materi perencanaan pembelajaran tendangan sabit yang dirancang harus sesuai dengan jenis jenis yang dipilih agar dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajarn tendangan sabit pada pencak silat.

E. Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 107 Jakarta Timur mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Kemudian diambil sampel dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*.

F. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui hasil belajar siswa dalam melakukan pengamata dan observasi untuk data kualitatif serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh guru peneliti dan kolabolator sebagai data kuantitatif dalam penelitian ini dapat

diperoleh dari hasil belajar siswa dalam melakukan tendangan sabit padapencak silat.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen ini yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengumpul data adlah kisis kisi penilaian gerkan tendangan sabit yang didalamnya terdpat indikator indikator sesuai penelitian sebagai data kuantitatif bangku sekolah, pluit, alat tulis,form penilaian,dan kamera.

Kisi-kisi tendangan sabit dalam pencak silat, menggunakan bangku atau kursi yang diletakkan d idepan siswa .

Pelaksanaan :

Setiap siswa memiliki dua kali kesempatan untuk melaksanakan tes tendangan sabit.

- Penilaian disetiap pelaksanaan gerak disesuaikan dengan uraian sikap sempurna.
- Pada penilaian ketepatan dihitung bentuk gerakan dan perkenaan target alat bantu berupa bangku .

Tabel.1

Kisi-kisi Penilaian Gerak *tendangan sabit* Dalam Pencak Silat

No	Gerak	Uraian Gerak	Penilaian				
			4	3	2	1	
1	Tahap Persiapan	a. Sikap Pandangan	fokus terhadap sasaran yang akan ditendang				
		b. Sikap Badan	Posisi badan menghadap sasaran				
		c. Sikap Kaki	berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu				
		d. Sikap Lengan	sikap lengan didepan dada dengan posisi siap				
2	Tahap Perkenaan	a. Sikap Pandangan	pandangan ke arah target.				
		b. Sikap Badan	badan agak condong ke belakang posisi tubuh (seperti orang tidur).				
		c. Sikap Kaki	posisi kaki lurus dan tepat pada sasaran, (putar telapak kaki depan dengan tumit sebagai porosnya , kaki depan tadi menghadap kemudian angkat lutut)				
		d. Sikap Lengan	Kedua lengan menutupi dada.				
		a. Sikap Pandangan	Pandangan ke arah target.				

3	Tahap Akhir	b. Sikap Badan	Badan tegak menghadap sasaran				
		c. Sikap Kaki	posisi kaki yang aktif melakukan tendangan, Tarik kembali ke posisi sikap pasang dan jaga keseimbangan				
		d. Sikap Lengan	sikap lengan didepan dada dengan posisi siap.				

NORMA PENILAIAN TES *TENDANGAN SABIT* DALAM PENCAK SILAT

KELAS X SMAN 107 JAKARTA TIMUR

- 4
- pandangan sesuai sasaran
 - sikap kuda kuda dengan tangan melindungi dada
 - ada putaran poros pada kaki depan dan lutut mengangkat dengan badan agak condong ke belakang
 - posisi kaki lurus dan pengenaan sasaran dengan punggung kaki
 - penarikan kaki seperti semula tanpa kehilangan keseimbangan
- 3
- pandangan ke arah samping

- sikap kuda kuda dengan tangan membuka
 - mengangkat lutut badan tidak condong ke belakang
 - posisi kaki tidak terlalu lurus
 - penariak kaki tidak sejajar dengan kaki depan
- 2
- pandangan ke bawah
 - sikap kuda kuda tangan tidak melindungi dada
 - tanpa ada putaran poros kaki depan
 - pengenaan menggunakan ujung kaki
 - penarikan kaki dengan tidak seimbangan
- 1
- pandangan tidak focus ke sasaran
 - tidak menyerupai kuda kuda
 - pengakatan lutut hanya 40%
 - posisi kaki menekuk dan tidak mengenai sasaran
 - penarikan kaki tidak sejajar dan kehilangan keseimbangan

H. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dari tim pengajar pendidikan jasmani, dengan jenis data kuantitatif diperoleh

langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran menggunakan alat bantu pembelajaran. data tersebut ditunjang dengan data kualitatif (catatan lapangan) guna mencari yang lebih akurat antara siswa dengan model pembelajaran ini.

Dalam penilaian hasil belajar siswa terhadap pembelajaran tendangan sabit terdapat aspek psikomotorik. Aspek psikomotorik pengambilan data menggunakan data kuantitatif.

Dalam penilaian aspek psikomotorik terdapat rentang nilai dan kriterianya, sebagai berikut :

Skor 4 = Sempurna

Skor 3 = Hampir sempurna

Skor 2 = Kurang sempurna

Skor 1 = Sangat kurang.

Jumlah maksimal skor dari 3 aspek yang menjadi penilaian adalah 48. Dan nilai yang didapat untuk hasil pembelajaran tendangan sabit dihitung dengan rumus:

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

Untuk nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yang digunakan disesuaikan dengan kompleksitas (kesulitan), sumber daya pendukung, dan intake siswa (tingkat kemampuan rata-rata siswa). Tingkat kompleksitas KD (kompetensi

dasar) tinggi, dikarenakan materi yang dilaksanakan hanya satu teknik dasar *tendangan sabit* dan tahapan gerakan merupakan gerakan yang masih dasar. Dan untuk intake siswa, dilihat dari hasil tes awal dengan rata-rata kelas 60 termasuk dalam kriteria rendah. Maka nilai KKM dapat ditentukan yaitu 75.

Indikator keberhasilan penelitian ditentukan oleh :

1. Siswa mampu melakukan gerakan *tendangan sabit* mulai dari Tahap persiapan, gerakan perkenaan, dan sikap akhir.
2. Siswa mampu memahami konsep tendangan sabit pencak silat.
3. Siswa mengaplikasikan nilai-nilai selama proses pembelajaran.
4. Terjadi interaksi yang kondusif antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru atau siswa dengan peneliti.
5. Siswa memahami pembelajaran menggunakan media bangku.

Adapun penelitian dikatakan berhasil apabila :

- Siswa menunjukkan peningkatan dalam pelaksanaan gerakan *tendangan sabit* sesuai dengan KKM.
- Siswa menunjukkan nilai-nilai yang positif, dapat bekerjasama dan saling mendukung pada saat pembelajaran melalui alat bantu bangku.
- Siswa mampu memberikan peranan yang lebih besar pada proses pembelajaran.
- Siswa mampu melakukan evaluasi terhadap tahapan gerakan.
- Suasana belajar mengajar menyenangkan siswa.