

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode latihan pada kelas X SMK Negeri 31 Jakarta

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 31 Jakarta dan Stadion atletik velodrome.

2. Waktu penelitian

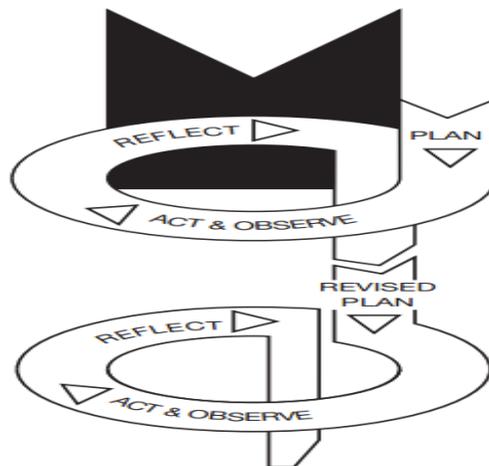
Penelitian di laksanakan bulan April 2017

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (Action Research) dengan desain Kemmis dan McTaggart. Penelitian tindakan merupakan salah satu bentuk rancangan penelitian. Dalam rancangan penelitian tindakan peneliti mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menjelaskan suatu situasi

social pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator dan guru kelas sebagai pelaksana tindakan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian tindakan adalah meningkatkan hasil belajar khususnya pembelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh dengan menggunakan metode latihan pada peserta didik kelas X SMK Negeri 31 Jakarta

Berikut adalah desain Penelitian Tindakan Kemmis dan McTaggart :



Gambar 5. Model Kemmis dan McTaggart

sumber. Acep Yoni, S.S dkk Menyusun PTK Familia 2010

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan siklus, setiap siklus mempunyai langkah – langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi

a. Tahap Perencanaan Tindakan I

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah merencanakan tindakan berupa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kesulitan yang dialami peserta didik saat melaksanakan tes lompat jauh dengan menggunakan media modifikasi. Membuat format tes hasil belajar khususnya tes keberhasilan peserta didik pada saat melakukan lompat jauh.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Setelah perencanaan disusun maka dilakukan tindakan terhadap kesulitan peserta didik. Guru pendidikan jasmani memberikan penjelasan secara mendasar tentang penerapan media modifikasi pada pembelajaran materi lompat jauh.

c. Observasi dan Evaluasi I

Pada tahap ini dilakukan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan. Peneliti ikut berperan

membantu sebagai pengamat untuk melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi dan apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai dengan program pengejaran ketika tindakan dilakukan dan guru pendidikan jasmani berperan sebagai penilai saat pengambilan data pada tes hasil belajar peserta didik.

d. Tahap Refleksi I

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisa pada tahap ini, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes di siklus I. hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan pada siklus II.

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasil belum sesuai dengan terhadap tingkat penguasaan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II.

a. Tahap Perencanaan Tindakan II

Dari hasil analisis data pada refleksi I maka dibuat kembali rencana tindakan II untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siklus I. pada tahap ini kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh dengan bentuk pembelajaran

menggunakan media modifikasi. Kegiatan yang dilakukan adalah menyusun tes hasil belajar II.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan penguasaan peserta didik terhadap materi yang diberikan.

c. Observasi dan Evaluasi II

Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan. Setelah tes hasil belajar II diberikan kepada peserta didik maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes peserta didik tersebut. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang telah dicapai. Dari sini diperlihatkan hasil belajar setelah dikalkukan pembelajaran melalui penerapan media modifikasi.

d. Refleksi II

Berdasarkan hasil yang terjadi setelah evaluasi II dilakukan maka direfleksikan guna memperbaiki kesalahan tersebut ke siklus berikutnya.

E. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Kemampuan dalam melakukan pembelajaran lompat jauh yang dilakukan peserta didik merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan, kriteria keberhasilan di dalam proses pembelajaran ini sebagai berikut :

1. Hasil belajar siswa meningkat dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan metode latihan.
2. Siswa menjadi termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi pelajaran lompat jauh dengan menerapkan metode latihan.
3. Terjadi interaksi yang kondusif antara siswa dengan siswa, maupun guru dengan siswa.
4. Guru mampu merencanakan dan menyajikan proses pembelajaran dengan model-model pembelajaran melalui metode latihan.

5. Suasana belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan, kondusif, dan tidak menimbulkan rasa jenuh bagi siswa.

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila :

1. Hasil belajar siswa meningkat dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi lompat jauh dengan penerapan metode latihan.
2. Siswa dapat bersosialisasi secara baik dengan siswa lain dan guru.
3. Suasana belajar mengajar lebih kondusif dan menyenangkan siswa.

F. Sumber Data

Data dari penelitian ini adalah seluruh unsur indikator yang berupa penilaian saat peserta didik melakukan tes keterampilan dan data hasil evaluasi pelaksanaan dari catatan di lapangan berfungsi sebagai bahan evaluasi pelaksanaan penerapan pembelajaran tindakan yang dilakukan pada setiap pertemuan. Adapaun data penelitian yang bersifat statistik deskriptif.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran latihan pada nomor lompat jauh gaya jongkok. Adapun instrument penelitian yang dilakukan pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan 3x kesempatan setiap siswa yang menjadi sample penelitian dan setiap

siswa yang menjadi sample uji coba, yang akan diambil nilai yang terbesar.

H. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini sebagai pengumpulan data adalah kisi-kisi penilaian gerakan teknik lompat jauh gaya jongkok, yang didalamnya mencakup indikator-indikator sesuai dengan indikator penelitian sebagai data kuantitatif.

Tabel 1.

KISI – KISI PENILAIAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Unsur Gerak	Indikator	Uraian sikap
1	Awalan	a.sikap pandangan	Pandangan rileks lurus melihat kearah depan
		b.gerakan badan	Berdiri tegak dan rileks
		c. gerakan lengan	Berada disamping badan dan ditekuk 45 derajat
		d. sikap tungkai	Posisi tungkai harus lurus dan melangkah lebar

	<p style="text-align: center;">Tolakan</p> 	<p>a.sikap pandangan</p>	<p>Pandangan lurus ke depan</p>
		<p>b. posisi badan</p>	<p>Posisi badan tegak</p>
		<p>c. posisi lengan</p>	<p>sedikit menekuk ke arah depan atas memberi keseimbangan</p>
		<p>d. posisi tungkai</p>	<p>Kaki terkuat menumpu pada papan tolakan diikuti gerakan kaki diayunkan ke arah depan ke atas</p>
	<p style="text-align: center;">Sikap di Udara</p> 	<p>a.sikap pandangan</p>	<p>Melihat ke depan atas</p>
		<p>b.gerakan badan</p>	<p>Badan sedikit condong ke depan</p>
		<p>c.gerakan lengan</p>	<p>Posisi 2 lengan ke atas</p>
		<p>d.gerakan tungkai</p>	<p>Kedua kaki ditebuk ke depan seperti orang</p>

			jongkok
		a.sikap pandangan	Melihat kedepan bawah
		b.sikap badan	Membungkukkan badan kedepan
		c.sikap lengan	Kedua lengan lurus di ayun kedepan
		d.sikap tungkai	Lutut dibengkokkan diikuti tumit terlebih dahulu mengenai tanah

Penilaian terhadap kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Skor 3 : gerakan apabila sesuai dengan sikap
- b. Skor 2 : gerakan apabila sedikit kekurangan pada uraian sikap
- c. Skor 1 : gerakan apabila kurang dari uraian sikap

Skor penilaian indikator lompat jauh gaya jongkok pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus sebagai berikut :

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

Nilai kriteria ketuntasan minimal = 75

Prosentase ketuntasan kelas = 100%

Tabel 2.

NORMA PENILAIAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

NO	Unsur Gerak	Indikator	Kriteria Penilaian	Score		
				1	2	3
1	Awalan	Sikap pandangan	Melihat kebawah	V		
			Melihat keatas		V	
			Melihat Lurus kedepan			V
		Sikap Badan	Membungkuk	V		
			Condong Kebelakang		V	

			Posisi tegak			V
		Sikap Lengan	Lurus	V		
			Kebwah			
			Menekuk 45 derajat		V	
			Menekuk 90 derajat			V
		Sikap Tungkai	Lutut tidak di angkat	V		
			Lutut diangkat 45 derajat		V	
			Lutut di angkat 90 derajat			V
2	Tolakan	Sikap Pandangan	Melihat keatas	V		
			Melihat ke papan tumpuan		V	

			Pandangan lurus ke depan			V
		Sikap Badan	Condong ke belakang	V		
			Membungkuk		V	
			Tegak			V
		Sikap Lengan	Lurus Kebawah	V		
			Ditekuk 45 derajat		V	
			Ditekuk 90 derajat			V
		Sikap Tungkai	Menumpu 2 kaki	V		
			Lutut di tekuk		V	
			Posisi tungkai lurus			V
3	Sikap di Udara	Sikap Pandangan	Melihat kebawah	V		
			Melihat		V	

			keatas			
			Melihat kedepan			V
		Sikap Badan	Condong kesamping	V		
			Tegak		V	
			Condong Kedepan			V
		Sikap Lengan	kebelakang	V		
			Ditekuk		V	
		Sikap Tungkai	Lurus kedepan			V
			Lurus kebawah	V		
			Tidak Seajar		V	
			Ditekuk sejajar			V
3	Mendarat	Sikap	kesamping	V		
		Pandangan	Kebawah		V	
			Kedepan			V
		Sikap	kesamping	V		

		Badan	tegak		V	
			Condong ke depan			V
		Sikap Lengan	kebelakang	V		
			ditekuk		V	
		Sikap Tungkai	Lurus Kedepan			V
			lurus	V		
		Tungkai	Terlalu Melebar		V	
			Ditekuk 45 derajat			V

I. Validitas Data

Dalam penelitian ini, validasi data dilakukan dengan cara pengambilan data yang diamati oleh tenaga ahli. Untuk mengecek keabsahan data penelitian yang dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator dan rekan profesi pendidikan jasmani dan olahraga yaitu :

1. Drs. Syahmenan (Sebagai guru penjas SMKN 31 Jakarta)
2. Annisah, S.Pd (Sebagai guru penjas SMKN 31 Jakarta)

J. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk mengatasi permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan kemampuan peserta didik dalam melakukan lompat jauh. Dalam melaksanakan observasi, maka akan mengetahui kemampuan peserta didik terhadap materi lompat jauh dan mengetahui informasi dalam mengambil pertimbangan dan melaksanakan usaha – usaha perbaikan terhadap kelemahan – kelemahan yang ada.

Analisis data yang digunakan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

1. Reduksi Data

Proses reduksi data dilakukan dengan cara menyeleksi, menyederhanakan dan mentransformasikan data yang telah disajikan dalam transkrip catatan lapangan. Kegiatan reduksi data ini bertujuan untuk melihat kesalahan atau kekurangan peserta didik dalam pelaksanaan tes dan tindakan apa yang akan dilakukan untuk perbaikan kesalahan tersebut.

2. Paparan Data

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar peserta didik dipaparkan dalam bentuk table dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mata pelajaran Pendidikan Jasmani tingkat SMA Kurikulum KTSP.