

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar peningkatan keterampilan teknik dasar lempar tangkap menggunakan metode bermain.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SD Ananda Islamic School depan pintu gerbang Citra 2 Ext. Tanjung Pura Jakarta Barat.

##### 2. Waktu Penelitian

- a. Tanggal : 05 Januari -16 Januari 2015
- b. Waktu : 15.00 wib - 17.00 wib

#### **C. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan atau *Action Research*. Metode penelitian tindakan atau *Action Research* adalah cara suatu kelompok orang dalam mengorganisasikan suatu kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan

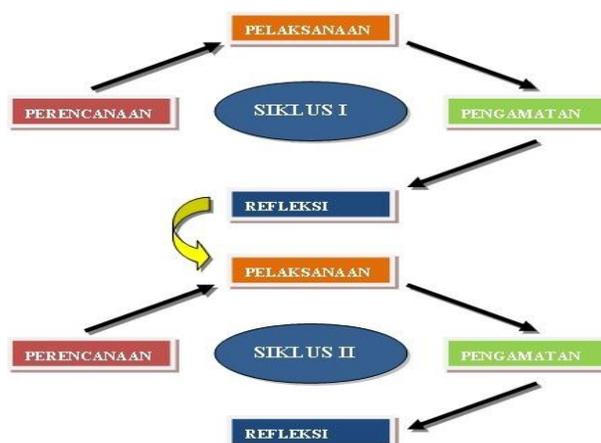
membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.<sup>1</sup> Metode penelitian tindakan dengan observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

## D. Prosedur Penelitian Tindakan

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan model Kemmis dan Mc Taggart berupa satu siklus atau putaran kegiatan yang meliputi empat tahap rancangan pada setiap putarannya yaitu : (1) Perencanaan (*plan*), (2) tindakan (*action*), (3) pengamatan (*observe*), (4) refleksi (*reflect*) dan akan diadakan revisi perencanaan pada siklus ulang jika masih diperlukan.<sup>2</sup>

Keempat tahap dari setiap siklus digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 3.1** : Desain intervensi tindakan yang diadaptasi model Kemmis dan Mc Taggart

Sumber: <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/03/21/penelitian-tindakan-kelas>

<sup>1</sup> Sukardi, Ph. D. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Yogyakarta : PT. Bumi Aksara. 2003. h. 217

<sup>2</sup> Ibid., h. 8.

## **2. Langkah-langkah Perencanaan Penelitian**

### **1. Observasi awal**

Kegiatan yang dilakukan pada observasi awal adalah : a) menentukan tempat penelitian dan masalah yang diteliti, b) mengurus perijinan, c) menjajaki tempat penelitian, d) mengumpulkan informasi awal tentang kondisi pembelajaran lempar tangkap khususnya dalam pembelajaran bola tangan di SD Ananda Islamic School Jakarta Barat.

### **2. Perencanaan**

Dalam perencanaan terdiri dari kegiatan yaitu : a) menentukan target kompetensi, b) mendesain pembelajaran pada siklus, c) menyiapkan alat-alat tes awal lempar tangkap dan mendesain alat untuk tes sikap yaitu dengan menggunakan lembar observasi, dan catatan lapangan, d) membuat jadwal pembelajaran.

### **3. Pelaksanaan tindakan**

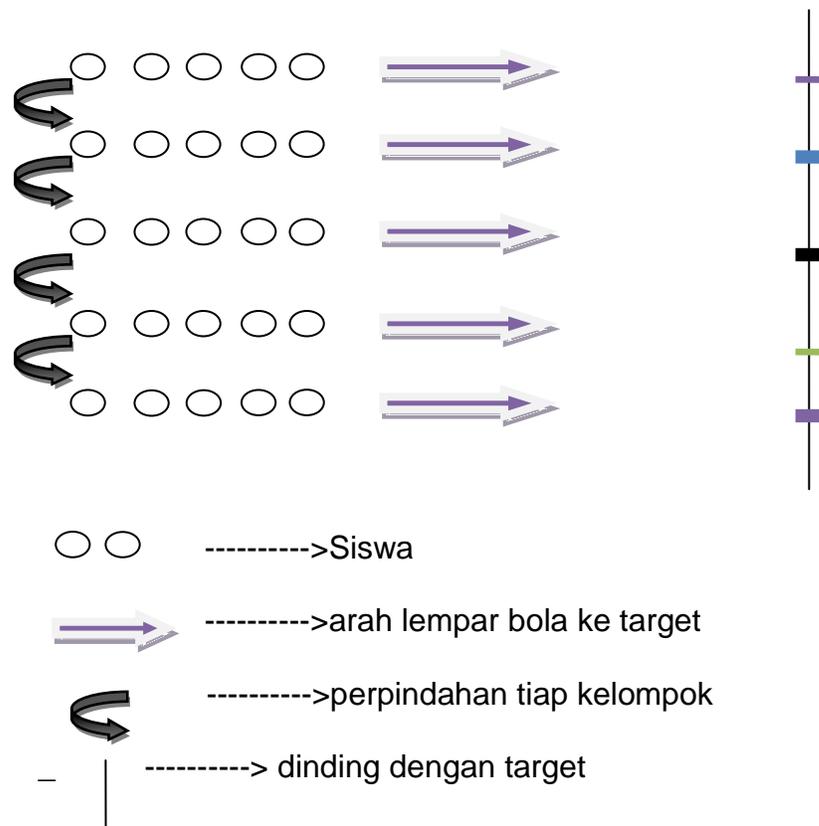
Sebelum melaksanakan tindakan, diadakan observasi atau pengamatan langsung proses belajar lempar tangkap materi bola tangan. Pelaksanaan siklus pertama dilaksanakan 1 kali pertemuan. Pada saat pelaksanaan penelitian, peneliti menyiapkan beberapa jenis permainan dan untuk pelaksanaannya siswa dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai kebutuhan permainan. Jenis permainan dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan dapat dilihat dari penjelasan dan gambar berikut :

### **a. Permainan lempar bola ke dinding dengan target**

Permainan ini dilakukan untuk melatih siswa agar dapat melempar bola tepat pada target yang dituju. Siswa harus melempar bola dengan jarak 4 meter dari dinding dengan target lemparan yang sudah dibuat berbeda-beda, serta dengan waktu. Permainan lempar bola ke dinding dengan target dapat dilihat pada gambar

Cara bermain permainan lempar bola ke dinding dengan target ini adalah :

1. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6 siswa dan membentuk barisan kebelakang.
2. Masing-masing kelompok baris kebelakang, baris didepan dinding dengan target yang sudah disiapkan.
3. Setelah pada posisinya masing-masing, ketika ada aba-aba peluit, siswa melempar bola ke target secara bersamaan dari tiap masing-masing kelompok dan bergantian secara teratur ke siswa yang berada dibelakangnya sampai waktu yang ditentukan berakhir
4. Jika waktu telah berakhir, maka setiap kelompok dapat pindah keposisi selanjutnya. Misalnya, dari posisi 1 ke posisi 2, dari posisi 2 ke posisi 3, begitu selanjutnya. Sampai semua kelompok telah melakukan lemparan di tiap posisi yang berbeda.



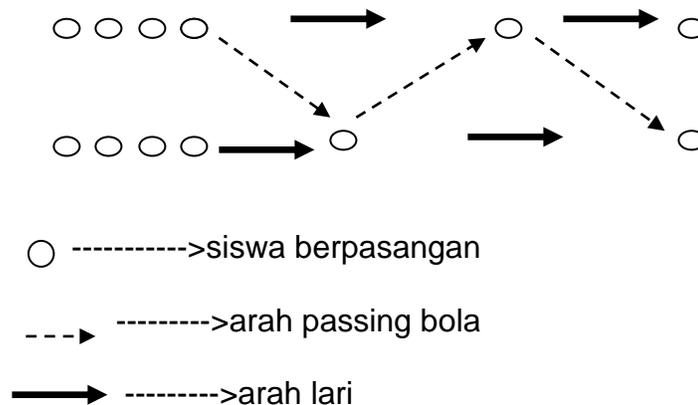
**Gambar 3.2** : Gambar permainan lempar bola ke dinding dengan target  
Sumber: Pribadi

### b. Permainan lempar tangkap bola berpasangan

Permainan ini dilakukan untuk melatih siswa dalam melempar dan menangkap tidak dalam posisi diam ditempat serta membentuk kerja sama dengan pasangannya. Siswa harus melakukan lempar dan tangkap dalam keadaan berlari. Jarak antar siswa dengan pasangannya 5 meter. Permainan lempar tangkap berpasangan dapat dilihat pada gambar

Cara bermain permainan lempar tangkap berpasangan :

1. Siswa berpasangan dengan temannya dan membentuk barisan berbanjar kebelakang sejajar dengan tiang gawang.
2. Setelah mendengar aba-aba pluit maka siswa yang berada pada barisan pertama segera berlari lurus kedepan bersama pasangannya dengan melakukan lemparan dan temannya menangkap begitu sebaliknya bergantian.
3. siswa melakukan lemparan dan tangkapan sampai di tiang gawang yang bersebrangan. Setelah siswa pertama sampai ke gawang seberang maka siswa selanjutnya jalan seperti siswa pertama sampai semua siswa melakukannya.



**Gambar 3.3** : Gambar permainan lempar tangkap berpasangan  
 Sumber: Pribadi

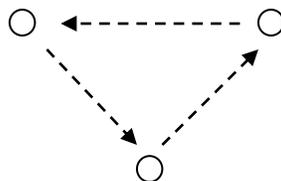
### c. Permainan lempar tangkap bola bertiga

Permainan ini dilakukan untuk melatih siswa membiasakan untuk membentuk koordinasi mata, tangan serta kerja sama dengan kelompoknya.

Siswa harus siap untuk melakukan lempar tangkap. Permainan lempar tangkap bola bertiga dapat dilihat pada gambar

Cara bermain permainan lempar tangkap ini adalah :

1. Siswa dibagi menjadi 7 kelompok, dengan tiap kelompok terdiri dari 3 siswa, yang saling berhadapan dengan dari tiap masing-masing siswa.
2. Siswa pertama memegang bola dan diberi kesempatan untuk melempar bola tersebut kepada salah satu temannya yang berada dihadapannya, teman yang selanjutnya siap untuk lempar tangkap.
3. Selanjutnya bola dilemparkan kepada teman lainnya yang ada dihadapannya, begitu seterusnya sehingga setiap anak dapat melakukan lemparan dan tangkapan.
4. Setelah semua selesai melakukan maka siswa diperbolehkan istirahat.



**Gambar 3.4** : Gambar permainan lempar tangkap bola bertiga  
Sumber: Pribadi

Tindak lanjut pembelajaran siklus pertama adalah mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan proses dan hasil belajar. Hasil tersebut di analisa untuk tolak ukur perencanaan pembelajaran siklus ke dua.

#### 4. Observasi

Observasi hasil tindakan dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan catatan guru pelaksana mengikuti teknik pengajaran yang dirancang peneliti. Instrumen observasi menggunakan pedoman observasi yang berisikan indikator yang mewakili data. Tujuan pedoman tersebut untuk mendeskripsikan hal-hal yang terjadi dalam proses penelitian tindakan. Disamping itu, peneliti juga menggunakan alat bantu dokumentasi berupa kamera untuk menambah validitas data. Selama observasi peneliti akan dibantu oleh kolaborator yang akan mencatat apa yang akan dilihat, didengar dan diamati selama proses pembelajaran berlangsung dalam bentuk catatan lapangan.

#### 5. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tindakan seberapa jauh tingkat perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Juga mengkaji keberhasilan dan kegagalan sebagai persiapan tindakan selanjutnya.

### **E. Kriteria Keberhasilan Tindakan**

Kemampuan dalam melakukan pembelajaran hasil belajar lempar tangkap dengan metode bermain yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan, kriteria keberhasilan di dalam proses pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Hasil belajar siswa meningkat dalam pendidikan jasmani khususnya dalam materi lempar tangkap melalui metode bermain dalam proses pembelajarannya.

- 2) Terjadi interaksi yang kondusif antara siswa dengan siswa, maupun guru dengan siswa.
- 3) Guru mampu merencanakan dan menyajikan proses pembelajaran dengan metode bermain pada pembelajaran lempar tangkap.
- 4) Suasana belajar mengajar menjadi lebih menyenangkan, kondusif, aktif, dan tidak menimbulkan rasa jenuh.

Peneliti ini dikatakan berhasil apabila :

- 1) Sebagian besar (80%) siswa aktif dan tuntas dalam proses pembelajaran lempar tangkap
- 2) Hasil belajar siswa meningkat dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam materi lempar tangkap dengan metode bermain dalam proses pembelajarannya.
- 3) Siswa dapat bersosialisasi secara baik dengan siswa lain dan guru.
- 4) Siswa menjadi termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran lempar tangkap
- 5) Suasana belajar mengajar lebih kondusif dan menyenangkan.

## **F. Sumber Data**

### **1. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan penelitian sendiri, kolabor, dan siswa kelas IV SD Ananda Islamic School Jakarta Barat

## 2. Data dari penelitian ini berupa :

- a. Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada tahapan latihan
- b. Catatan lapangan
- c. Dokumentasi

## G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabor sebagai data kuantitatif, sejumlah 25 siswa yang dijadikan responden dalam suatu teknik latihan.

## H. Instrument Penelitian

### Penilaian Gerakan Lempar tangkap

| NO | UNSUR GERAK    | INDIKATOR    | URAIAN SIKAP SEMPURNA           | PENILAIAN |   |   |
|----|----------------|--------------|---------------------------------|-----------|---|---|
|    |                |              |                                 | 1         | 2 | 3 |
| 1. | Sikap Melempar | a. Tangan    | Posisi tangan saat melempar     |           |   |   |
|    |                | b. Badan     | Posisi badan saat melempar bola |           |   |   |
|    |                | c. Kaki      | Posisi kaki saat melempar bola  |           |   |   |
|    |                | d. pandangan | Arah pandangan saat melempar    |           |   |   |

|                     |                 |              |                               |  |  |  |
|---------------------|-----------------|--------------|-------------------------------|--|--|--|
| 2.                  | Sikap menangkap | a. tangan    | Posisi tangan saat menangkap  |  |  |  |
|                     |                 | b. badan     | Posisi badan saat menangkap   |  |  |  |
|                     |                 | c. kaki      | Posisi kaki saat menangkap    |  |  |  |
|                     |                 | d. pandangan | Arah pandangan saat menangkap |  |  |  |
| <b>Jumlah nilai</b> |                 |              |                               |  |  |  |
| <b>Total</b>        |                 |              |                               |  |  |  |

Keterangan : Skor tertinggi 24, Skor Terendah 8

Standar ketuntasan 7

Ket. Nilai

kriteria penilaian gerakan lempar tangkap bola tangan sebagai berikut :

| <b>Unsur Gerak</b>                 | <b>Penilaian</b> | <b>Keterangan</b>  |
|------------------------------------|------------------|--|
| a. sikap melempar<br>posisi tangan | 3                | Siku Tangan kanan diangkat lebih tinggi dari bahu, tangan kanan mendorong bola ke arah depan dengan diikuti lecutan pergelangan tangan sesuai kebutuhan (tidak terlalu kencang |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
|              |   | dan tidak terlalu pelan) dan rilex.  |
|              | 2 | Siku Tangan kanan diangkat lebih tinggi dari bahu, tangan kanan mendorong bola ke arah depan tetapi tidak diikuti lecutan pergelangan tangan sesuai kebutuhan (tidak terlalu kencang dan tidak terlalu pelan) dan tidak rilex. |
|              | 1 | Siku Tangan kanan tidak diangkat lebih tinggi dari bahu, tangan kanan mendorong bola ke arah depan tetapi diikuti lecutan pergelangan tangan sesuai kebutuhan (tidak terlalu kencang dan tidak terlalu pelan) dan tidak rilex. |
| Posisi Badan | 3 | Badan condong ke depan mengikuti arah lemparan bola, dan rilex.  |

|             |   |   |
|-------------|---|---|
|             | 2 | Badan condong ke depan mengikuti arah lemparan bola, dan kurang rilex.                                      |
|             | 1 | Badan tidak condong ke depan mengikuti arah lemparan bola, dan tidak rilex.                                 |
| Posisi Kaki | 3 | Kaki kiri berada di depan kaki kanan, lutut kiri tidak ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan.         |
|             | 2 | Kaki kiri berada di depan kaki kanan, lutut kiri sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan.       |
|             | 1 | Kaki kiri berada sejajar dengan kaki kanan, lutut kiri sedikit ditekuk, berat badan berada pada kaki kanan. |
| Pandangan   | 3 | Pandangan ke arah depan, fokus.   |
|             | 2 | Pandangan ke arah depan, kurang fokus.  |

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
|                                  | 1 | Pandangan tidak ke arah depan, kurang fokus.   |
| a. Sikap Menangkap posisi tangan | 3 | kedua tangan diluruskan kedepan guna menyambut datangnya bola yang hendak ditangkap, rilex.              |
|                                  | 2 | kedua tangan diluruskan kedepan guna menyambut datangnya bola yang hendak di tangkap, kurang rilex.      |
|                                  | 1 | kedua tangan tidak diluruskan kedepan guna menyambut datangnya bola yang hendak ditangkap, kurang rilex. |

|              |   |  |
|--------------|---|--|
| Posisi Badan | 3 | Posisi badan berdiri tegap, rilex dan fokus.                     |
|              | 2 | Posisi badan berdiri tegap, kurang rilex dan kurang fokus.       |
|              | 1 | Posisi badan berdiri tidak tegap, kurang rilex dan kurang fokus. |
| Posisi kaki  | 3 | Kaki dibuka sejajar selebar bahu, rilex.                         |
|              | 2 | Kaki dibuka sejajar selebar bahu, kurang rilex.                  |
|              | 1 | Kaki tidak dibuka sejajar selebar bahu, kurang rilex.            |
| Pandangan    | 3 | Pandangan ke arah datangnya bola, fokus.                         |
|              | 2 | Pandangan ke arah datangnya bola, kurang fokus.                  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | 1 | Pandangan ke arah datangnya bola, tidak fokus. |
|--|---|--|