

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar peningkatan keterampilan teknik guntingan pencak silat menggunakan media alat bantu sasaran *punching bag*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 BABELAN, Bekasi Utara, Jawa Barat.

2. Waktu Penelitian

a. Tanggal : 26 Maret sampai 30 April 2014

b. Waktu : Pukul 15.00 wib – 17.30 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.¹ Metode penelitian tindakan dengan observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus.

D. Prosedur Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik Guntingan Pencak Silat.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui media alat bantu *punching bag*.
- c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik Guntingan Pencak Silat.
- d. Peneliti dan kolabolator merencanakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
- e. Adapun perencanaan materi Guntingan Pencak Silat melalui media alat bantu *punching bag* sebagai berikut :

¹ Sukardi. Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Yogyakarta : PT. Bumi Aksara. 2003. h. 217.

1) Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan

Guntingan :

a) Persiapan lapangan

b) Persiapan siswa

➤ Awalan

- Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.
- Pandangan kearah sasaran.
- Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
- Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

➤ Posisitangan

- Posisi tangan pada saat ingin melakukan teknik guntingan ialah kedua tangan menyentuh matras dan diletakan di depan.
- Pandangan kearah sasaran.
- Posisikaki ditekuk sehingga posisi badan meruduk kedepan.

➤ Posisi Jepitan

- Posisi badan pada saat melakukan jepitan.
- Pandangan ke arah sasaran.
- Posisi tangan tetap menyentuh matras.

- Posisi kaki pada saat melakukan jepitan menyilang kaki kanan berada di atas dan diletakan di depan, kaki kiri berada di bawah dan berada di belakang.

➤ Posisi Menggunting

- Pandangan menghadap kesasaran
- Posisi tangan menyentuh matras
- Posisi kaki terbuka dengan kaki kanan berada di belakang dan kaki kiri berada di depan.

2) Setelah melihat kondisi awal siswa kemudian merencanakan latihan langsung menggunakan alat bantu *punching bag*. Dengan rangkaian latihan melalui media alat bantu *punching bag* sesuai dengan penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan Guntingan.

b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik Guntingan:

➤ Tahap persiapan

- Sikap awal

Sikap badan berdiri tegak pandangan matakesasaran, kedua tangan berada di depan dada

(sikap pasang), kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan lebih lebar dari bahu dan berhadapan dengan *punching bag*.

- Gerakan awal

Sikap pandangan ke arah sasaran. Posisi tangan di letakan kebawah dan keduanya menyentuh matras sebagai tumpuan.

- Gerakan menjepit

Sikap pandangan ke arah sasaran. Kemudian merosot dan melompat *punching bag*, ke arah kaki kiri bergerak kedepan dan diletakan di bawah dan berada di belakang *punching bag* dan kaki kanan di letakan di atas dan berada di depan *punching bag*.

- Gerakan menggunting

Sikap pandangan mata tetap melihat ke sasaran. Memindahkan posisi kaki kiri dan kaki kanan, kaki kanan yang awalnya berada di depan diayun ke arah belakang dan sebaliknya kaki kiri yang berada di belakang diayun ke arah depan.

2. Pelaksanaan tindakan

- a. Memberikan pengarahan kepada siswa.
- b. Memberikan program latihan tentang teknik latihan Guntingan Pencak Silat.
- c. Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik Guntingan Pencak Silat.
- d. Siswa mempraktekkan teknik Guntingan Pencak Silat melalui latihan alat bantu *punching bag* yang diberikan.

3. Pengamatan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi Guntingan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui latihan alat bantu *punching bag*.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi Guntingan.
- d. Mengamati siswa di lapangan melalui materi Guntingan yang diberikan melalui latihan menggunakan alat bantu *punching bag*.
- e. Peneliti dan kolabolator memberikan penilan terhadap kemampuan siswa.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik Guntingan dengan latihan menggunakan alat bantu *punching bag* pada siswa dan kolabolator. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi dari segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

E. Perencanaan Tindakan Siklus

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Pada tahap latihan pertama siswa latihan dengan *punching bag*, siswa melakukan teknik guntingan ke arah *punching bag* dengan merosot ke arah *punching bag* dengan jarak yang masih dekat. Pada pertemuan kedua siswa melakukan guntingan dengan merosot dan jarak 1 meter atau 1 matras antara siswa dengan *punching bag*. Pada pertemuan ketiga siswa sudah tidak melakukan guntingan dengan merosot lagi tetapi sudah melakukan dengan melompat ke arah

punching bag dengan jarak yang masih dekat. Pada pertemuan keempat siswa melakukan guntingan dengan melompat tetapi jarak yang di gunakan ialah 1 meter atau 1 matras. Pada latihan siklus satu siswa menggunakan tangan pada setiap pertemuan untuk membantu menopang tubuh siswa.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Pada tahapan latihan kedua siswa masih berlatih dengan menggunakan *punching bag*. Pada pertemuan pertama siswa melakukan teknik guntingan dengan merosot dan masih menggunakan jarak yang dekat tetapi siswa tidak menggunakan tangan sebagai alat bantu untuk menahan tubuhnya. Pada pertemuan kedua siswa tetap melakukan teknik guntingan dengan merosot dan tidak menggunakan tangan serta jarak yang digunakan ialah 1 meter atau 1 matras. Pada pertemuan ketiga siswa sudah tidak merosot lagi tetapi siswa sudah melakukan teknik guntingan dengan melompat dan siswa tidak menggunakan tangan sebagai alat tumpu. Dan pertemuan keempat siswa melompat kearah sasaran dengan jarak 1 matras sesuai jarak tembak tanpa bantuan tangan untuk tumpuan tubuh siswa.

Dengan demikian apabila siswa telah mahir menggunakan media *punching bag* maka siswa dapat melakukan gerakan guntingan dengan benar kepada kolaborator.

Penyesuaian kemampuan siswa terhadap kemampuan latihan teknik guntingan dipertimbangkan berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang dikonsultasikan dengan kolaborator. Penetapan peningkatan kemampuan latihan teknik guntingan yang dipilih diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar guntingan.

F. Sumber Data

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan penelitian sendiri, kolabor, dan siswa Perguruan KPS Nusantara di SMAN 1 Babelan.

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 pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif (teknik penilaian) yang dilakukan oleh peneliti dan kolabor sebagai data kuantitatif, sejumlah 30 siswa yang dijadikan responden dalam suatu teknik latihan.