

BAB III

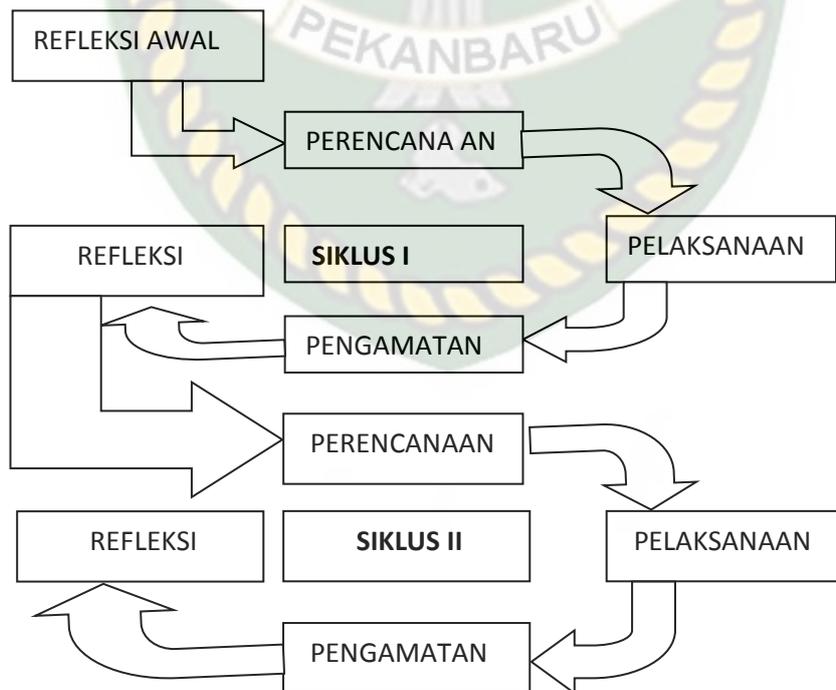
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yaitu, penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh dengan metode bermain.

Menurut Arikunto (2015 : 124) menyatakan bahwa penelitian tindak kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK berfokus pada proses belajar mengajar yang terjadi di kelas, di lakukan pada situasi alami

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindak kelas (PTK) menurut Arikunto (2015 : 42) adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Siklus penelitian tindakan (Arikunto 2015)

Langkah-langkah Penelitian

Siklus I

1. Perencanaan

1. Menganalisis materi pembelajaran
2. Menyiapkan bahan observasi serta alat dan bahan yang diperlukan.
3. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran
4. Membuat lembaran pengamatan dan penilaian.

2. Pelaksanaan

1. Guru menjelaskan tentang materi yang akan dipelajari.
2. Guru memperkenalkan metode dan alat yang akan digunakan.
3. Guru mengatur posisi alat yang akan digunakan.
4. Guru menjelaskan cara melakukan metode yang akan dilakukan peserta didik.
5. Guru menyuruh siswa melakukan permainan yang akan dijadikan metode.
6. Guru mengawasi siswa melakukan permainan.

3. Observasi

1. Mengamati peserta didik melakukan lompat jauh serta melompati kerdus.
2. Mendokumentasikan aktivitas lompat jauh serta lompat kerdus yang dilakukan oleh peserta didik.
3. Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan.
4. Informasi ini berguna untuk memperoleh hasil dari data kemampuan anak terhadap keterampilan lompat jauh dengan menggunakan metode bermain melompati kerdus.

4. Refleksi

Menganalisa hasil dari kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran terdapat kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus berikutnya.

5. Penilaian

Tes Psikomotor

Silrus II

1. Perencanaan

1. Tindakan untuk memperbaiki materi yang telah diajarkan pada siklus satu.
2. Guru mempersiapkan materi pembelajaran yang akan diajarkan.
3. Guru menyiapkan lembar oservasi pengamatan proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan

1. Penyempurnaan pelaksanaan motode bermain melewati kerdus.
2. Guru menyiapkan materi yang akan diajarkan.
3. Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan proses pembelajaran yang dilakukan.
4. Guru mengintruksikan peserta didik melakukan pembelajaran.

3.Observasi

1. Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tugas kelompok dan individu.
2. Guru mencatat hasil kerja kelompok dan individu.
3. Guru mencatat hasil lompat jauh yang dilakukan pesertaa didik.

4. Refleksi

1. Persiapan bahan laporan

B. Populasi dan Sampel

1. populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2015 : 117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai kabupaten Kampar yang berjumlah 30 orang siswa putra dan siswa putri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Populasi kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar

NO	KELAS	PUTRA	PUTRI	JUMLAH
1	X 2	14 orang	16 Orang	30 Orang

2. Sampel penelitian

Teknik penarikan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut Sugiyono (2015 : 118) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini sampel merupakan keseluruhan dari populasi yang berjumlah 30 Orang.

C. Definisi Operasional

Pada peneliti ini, peneliti perlu menjelaskan beberapa istilah agar judul serta penelitian ini tidak terdapat kesalah pahaman di dalamnya yaitu :

1. keterampilan teknik dasar lompat jauh

Keterampilan teknik dasar lompat jauh adalah suatu keahlian yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan teknik dasar lompat jauh, keterampilan dapat

dimiliki oleh semua orang dengan sering melakukan sebuah latihan yang teratur, keterampilan sangatlah berguna bagi setiap manusia, baik dalam lompat jauh maupun dalam pembelajaran yang lain, untuk memperoleh suatu hasil yang baik dalam melakukan lompat jauh maka setiap atlit harus memiliki keterampilan yang baik supaya dapat mencapai lompatan yang jauh.

2. Metode bermain

Metode bermain adalah suatu bentuk permainan yang peneliti berikan kepada para peserta didik untuk dapat meningkatkan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik, Bentuk permainan yang diberikan oleh peserta didik adalah permainan yang berhubungan dengan pembelajaran yang akan dilakukan. Permainan yang diberikan bertujuan untuk memberikan kesenangan dan ketik bosanan pada peserta didik, sehingga harapan peneliti pessenger didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sunggu.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Perangkat pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan memuat standart kompetensi. Kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber alat/bahan.

2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) disusun untuk 2 kali pertemuan, setiap rpp yang digunakan memuat standart kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan serta sumber penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah permainan melewati kerdus.

Tabel 2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh

Aspek Yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Gerakan kaki 2. Pendaratan 3. Gerakan pinggul 4. Gerakan lengan				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal = 16				

Buku paket Kurikulum 2013

Keterangan : 1 = Tidak Baik

2 = Kurang Baik

3 = Cukup Baik

4 = Baik

Adapun format penilaian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Format Penilaian

N O	NAMA SISWA	SKOR				JUMLAH	KET
		1	2	3	4		
1	Randy	4	3	3	4	14	
						4 x 4 = 16	

Keterangan : 1 = Sikap awalan

2 = sikap bertumpu atau bertolak

3 = Sikap melayag di udara

4 = Sikap mendarat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Nilai} = \frac{14}{16} \times 100 \%$$

$$\text{Nilai} = 87,50\%$$

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi pada penelitian ini menggunakan :

1. observasi

peneliti mengamati secara langsung obyek yang di teliti, lalu mencatat dengan benar kejadian yang dilakukan peserta didik.

2. Perpustakaan

Peneliti mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengana masalah yang di teliti.

3. Tes / Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan dua tes yaitu tes tertulis dan praktek yang dilakukan di lapangan.

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan dua tes yang dilakukan, yaitu adalah tes tertulis dan praktek, tes ini dilakukan supaya peneliti dapat mengetahui apakah peserta didik memiliki kemajuan ataupun perubahan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan selama melakukan penelitian, serta peneliti mampu mengetahui sejauh manakah kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh yang benar.

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Lompat jauh

Untuk mengetahui teknik lompat jauh maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja, yaitu melakukan praktek lompat jauh. Kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlahskoryangdiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Tabel 4. Interval kategori tekni lompat jauh :

Nomor	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Baik
2	70 sd 89	Baik
3	50 sd 69	Cukup Baik
4	30 sd 49	Kurang Baik
5	10 sd 29	Tidak Baik

2. Ketuntasan Belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 70 % dari hasil tes atau nilai 70 (kurikulum 2017) ketuntasan klasikal tercapai apabila 80 % dari seluruh siswa mampu melakukan lompat jauh dengan benar.

Adapun rumus yang digunakan untuk menentukan ketuntasan klasifikasi sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Perdana, 2016)}$$

P = Angka persentase ketuntasan Klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

Aktivitas Guru selama kegiatan belajar mengajar keterampilan teknik dasar lompat jauh yang dilakukan dalam observasi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100 \%$$

Tabel 5. Kategori aktivitas guru :

No	Interval	Kategori
1	90 – 100	Sangat Baik
2	70 – 89	Baik
3	50 – 69	Cukup Baik
4	30 – 49	Kurang Baik
5	10 -29	Tidak Baik

Interval dan kategori aktivitas guru dan siswa adalah sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100 \%$$