

BAB III

METODE PENELITIAN

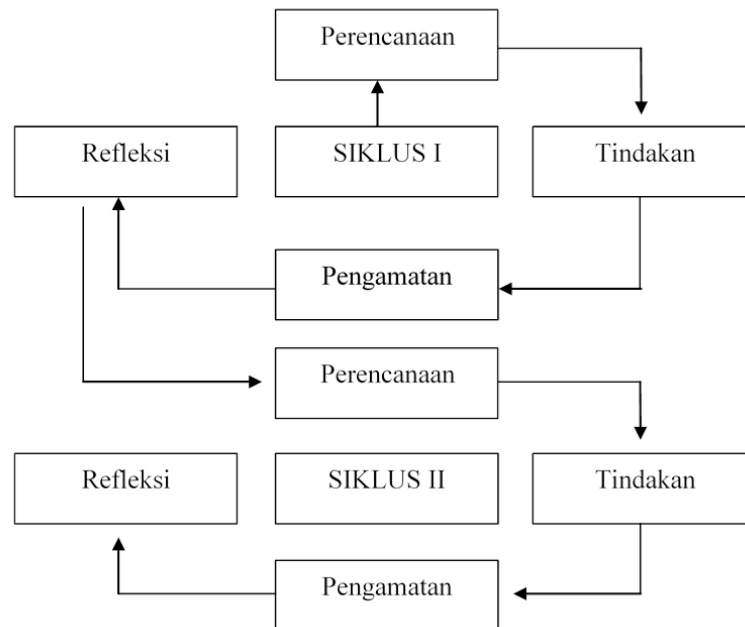
3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2017: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Penelitian tindakan kelas adalah hasil dari perkembangan dari penelitian tindakan (*Action Research*). Penelitian tindakan ialah penelitian yang dilakukan didalam pembelajaran tentunya pembelajaran Pendidikan Jasmani menggunakan bantuan orang lain pada setiap tim atau dari sebagian suatu “komunitas praktek” buat memperbaiki cara mereka mengatasi persoalan serta memecahkan persoalan. Penelitian tindakan melibatkan proses aktif dalam berpartisipasi pada situasi perubahan organisasi selama melakukan penelitian. Penelitian tindakan kelas dilakukan dalam empat kegiatan dalam siklus berulang, empat kegiatan yang ada dalam siklus tersebut yaitu *planning* (Perencanaan), *action* (Tindakan), *observation* (Observasi), dan *reflection* (refleksi).

Penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah penelitian yang di prakarsai buat memecahkan suatu masalah pada proses belajar mengajar dikelas secara langsung. Dengan istilah lain, PTK dirancang dengan tujuan buat meningkatkan serta membantu memperbaiki mutu proses belajar mengajar dikelas namun PTK pada pelajaran Pendidikan Jasmani penjas tidak wajib dikelas karna pembelajaran penjas ini lebih sering dilakukan diluar kelas

(lapangan) dan membantu memberdayakan pengajar untuk memecahkan masalah pembelajaran yang ada disekolah. Berikut ini adalah gambaran tahapan pelaksanaan menurut Suharsimi Arikunto (2013).



Gambar 3.1 Skema pelaksanaan PTK (Arikunto, 2017)

3.2 Tahapan Penelitian Tindakan Kelas

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan rancangan Penelitian Tindakan kelas. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara

rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- a. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan permainan *Hula Hoop* pada keterampilan senam lantai guling depan.
- b. Membuat skenario pembelajaran senam lantai guling depan melalui aktivitas permainan *Hula Hoop* dengan menyusun modul ajar yang didiskusikan bersama kolaborator.
- c. Menyiapkan fasilitas pembelajaran.
- d. Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan menggunakan permainan *Hula Hoop* pada keterampilan senam lantai guling depan melalui lembar observasi.
- e. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian yang akan diimulai pada bulan Mei 2025.
- f. Menyiapkan kegiatan refleksi.

2. Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan keterampilan senam lantai guling depan melalui permainan *Hula Hoop*. Kolaborator mengamati dan membuat catatan mengenai jalannya pembelajaran. Perencanaan penelitian ini dilakukan melalui tahapan siklus. Setiap siklus dengan dua kali tatap muka/pertemuan, pertemuan pertama untuk pembelajaran dan pertemuan kedua untuk tes keterampilan guling depan. Target ketuntasan perkembangan guling depan keseluruhan siswa minimal 75% dari total dalam satu kelas, yaitu 20 anak.

3. Pengamatan

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan

bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Observer mencatat dan menilai kegiatan guru dan siswa dalam pembelajaran guling depan dengan penerapan permainan *Hula Hoop*. Yang menjadi observer dalam kegiatan pembelajaran guling depan dengan penerapan permainan ini adalah guru kelas.

4. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi didiskusikan antara guru dan peneliti kemudian dikumpulkan serta dianalisis sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Kelemahan yang timbul pada siklus I dicari solusinya bersama kolaborator. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

3.3 Subjek Penelitian

Populasi adalah suatu kesatuan individu atau subjek pada wilayah dan waktu dengan kualitas tertentu yang akan diamati/diteliti. Sedangkan sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian sebagai "wakil" dari para anggota populasi. Jadi sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi. Menurut Handayani (2020), populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bisa berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Arikunto (2019) yang menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

Semua siswa kelas X SMA Negeri 12 Banda Aceh yang terdiri dari 5 kelas IPAS berjumlah kurang lebih 125 siswa yang akan menjadi populasi. Adapun sampel dalam

penelitian ini adalah siswa kelas X IPAS 4 SMA Negeri 12 Banda Aceh yang terdiri dari 25 siswa. Pemilihan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive Sampling* dimana pengambilan sampel merupakan sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya informan yaitu guru yang mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMA tersebut yang dianggap sudah memahami secara menyeluruh mengenai yang diharapkan dalam penelitian Sugiyono (2017).

Dengan demikian peneliti mengambil sampel kelas X IPAS 4 karena sudah pernah melakukan aktivitas belajar dan mengajar pada kelas tersebut saat melakukan asistensi mengajar, serta adanya wawancara dengan guru yang mengajar pada kelas X IPAS 4, jadi hal ini akan lebih memudahkan peneliti dalam melakukan penelitiannya karena sudah mengenal karakteristik dari siswa kelas tersebut.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang menempel (dimiliki) pada diri subjek. Objek penelitian dapat berupa orang, benda, transaksi, atau kejadian yang di kumpulkan dari subjek penelitian yang menggambarkan suatu kondisi atau nilai masing-masing subjek penelitian. Nama variable sesungguhnya berasal dari fakta bahwa karakteristik tertentu bisabervariasi di antar aobjek dalam suatu populasi.

Selain kesamaan pemahaman, para ahli dan ahli mempunyai pandangan dan pendapat yang berbeda dalam mendefinisikan variabel. Berikut definisi lengkap variable menurut ahli:

1. Menurut Bhisma Murti (1996)

Definisi variabel adalah fenomena yang mempunyai variasi nilai. Variasi nilai itu bisa di ukur secara kualitatif atau kuantitatif.

2. Menurut F.N. Kerlinger (1973)

Pengertian variabel menurut Kerlinger adalah konsep yang memiliki macam-macam

nilai, dan variable adalah konsep yang sudah diubah.

3. Menurut Suharsimi Arikunto (2017)

Definisi variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu titik perhatian suatu penelitian.

4. Menurut Sugiyono (2021)

Arti variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Fenomena yang sering ditemui peneliti sebelum melakukan penelitian biasanya berkaitan dengan pertanyaan mengenai variabel penelitian. Hal ini dikarenakan tanpa adanya jawaban yang jelas terhadap variabel-variabel tersebut maka penelitian yang dilakukan akan sulit membuahkan hasil. Karena ternyata tidak ada peneliti yang dapat memutuskan variabel penelitian setelah memahami dengan jelas masalah penelitian dan mempelajarinya secara teoritis. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk mengenali variabel dalam penelitian, hal ini dikarenakan untuk:

- a. Menentukan fokus kajian agar peneliti tetap konsisten pada tujuan dan fokus penelitian.
- b. Untuk menemukan keterkaitan logis dengan variabel lain berdasarkan teori dan paradigma ilmu yang mendasarinya.
- c. Merumuskan indikator, dimensi, dan pilihan instrument keilmuan yang akan di gunakan data penelitian beserta turunannya.

Selain menentukan variabel, peneliti juga perlu menentukan cara mengukurnya. Penelitian teoritis khususnya mengenai deskripsi aspek dan indikator setiap variabel merupakan langkah penting untuk mengukur keberadaan setiap variabel. Ada beberapa jenis variabel yaitu:

1. Variabel Diskrit dan Variabel Kontinyu

Angka-angka yang ditetapkan kevariabel didasarkan pada berbagai properti. Misalnya, variabel dikotomi mempunyai dua nilai yang menunjukkan ada tidaknya suatu sifat tertentu, misalnya laki-laki-perempuan atau pengangguran bukan pengangguran. Variabel juga dapat terdiri dari dua kategori, misalnya suku, agama, atau jenis perusahaan. Semua variabel yang berbentuk kategori disebut variabel diskrit. Sedangkan pendapatan, suhu, usia, dan nilai ujian merupakan 4. Contoh variabel kontinyu.

2. Variabel Bebas (*Independent*) dan Variabel Tak Bebas (*Dependent*)

Variabel jenis ini terutama digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel. Artinya, variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas. Misalnya gaya belajar (variabel bebas) berpengaruh terhadap keberhasilan belajar siswa (variabel terikat).

3. Variabel nominal, ordinal, interval, dan ratio

Klasifikasi ini didasarkan pada tingkat pengukuran dan akan dijelaskan lebih rinci pada kegiatan pembelajaran berikutnya.

4. Variabel kuantitatif dan kualitatif

Variabel kuantitatif menggunakan angka atau skala metrik, sehingga dapat ditransformasikan melalui operasi matematika dan analisis statistik menyeluruh. Variabel kualitatif, sebaliknya, menggunakan skala nonnumerik (karakter atau string) atau skala non-metrik. Teknik analisis, baik operasi matematika maupun metode statistik, relatif terbatas dibandingkan dengan variabel kuantitatif.

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat atau menyebabkan variabel terikat berubah atau muncul. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau di akibatkan oleh adanya variabel bebas (independen). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Permainan *Hula Hoop* dan variabel terikatnya Keterampilan Senam Lantai Guling Depan.

3.5 Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan:

1. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak guling depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan, dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*).
2. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data, (Arikunto, 2017: 149).

Instrumen dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan objek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja guling depan. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini di sajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1. Format Observasi Penilaian Keterampilan Senam Lantai Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Nilai					Skor
		1	2	3	4	5	
Sikap Awalan	1) Berdiri tegak, Kedua Lengan di atas						
Awalan	2) Jongkok kedua lengan lurus 3) Meletakkan kedua tangan bertumpu						
Saat Berguling	4) Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung 5) Badan bulat (lutut dekat dada) Pendaratan						
Pendaratan	6) Jongkok kedua lengan lurus kedepan 7) Keseimbangan teriaga Sikap Akhir						

Sikap Akhir	8) Berdiri dengan kaki terbuka						
Estetika	9) Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi 10) Dilakukan dengan percaya diri						
Total Skor							

Tabel 3.2 Lembar Observasi Siswa Penilaian Senam Lantai Guling Depan

No	Subjek	Skor Aspek yang Di nilai			Jumlah Skor	Na	Ket
		Awalan	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
Jumlah							

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara mereflesi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data hasil keterampilan dari siklus I dan Siklus II.

Indikator ketercapaian keterampilan senam lantai guling depan pada permainan *Hula Hoop* siswa yang digunakan oleh guru/peneliti minimal sebesar 75%. Aktivitas siswa dikatakan baik jika nilai prosentase dari hasil lembar observasi yang diamati oleh guru kolaborator melebihi 75%. Sedangkan jika kurang dari 75% harus melanjutkan ke siklus kedua sampai melebihi nilai indikator keterampilan siswa yang sudah ditentukan. Jika pada siklus kedua sudah melebihi 75%, maka penelitian tersebut berakhir pada siklus kedua. Kriteria ketuntasan minimum (KKM) menurut Mungin-EdyW (2018:492) persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Jumlah skor yang di peroleh siswa

N = jumlah Skor Maksimum