

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subjek dan *Setting* Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini, dilaksanakan pada SMP Islam Baburrohmah, Kabupaten Mojokerto dengan mengambil sampel penelitian peserta didik kelas VII A, dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2020/2021. Jumlah siswa yang diteliti adalah 29 orang siswa terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 10 siswi perempuan. Kelas VII A dipilih karena rata-rata hasil belajar servis atas bolavoli nilainya terendah dari kelas lain.

B. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang harus dilalui penelitian. Langkah selanjutnya adalah menentukan oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam banyaknya tindakan yang dilakukan setiap siklus.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Peneliti adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mengajar di SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto. Pada saat melakukan penelitian tindakan kelas ini, peneliti melakukan kolaborasi dengan rekan guru mata pelajaran serumpun yang berfungsi sebagai pembimbing dalam penelitian ini.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dimulai pada minggu ke empat pada bulan September 2020 yang bertempat di lapangan

SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto. Pada sekolah ini memiliki karakteristik siswa yang bermacam-macam dengan berbagai macam pendidikan dan sosial ekonomi yang berbeda.

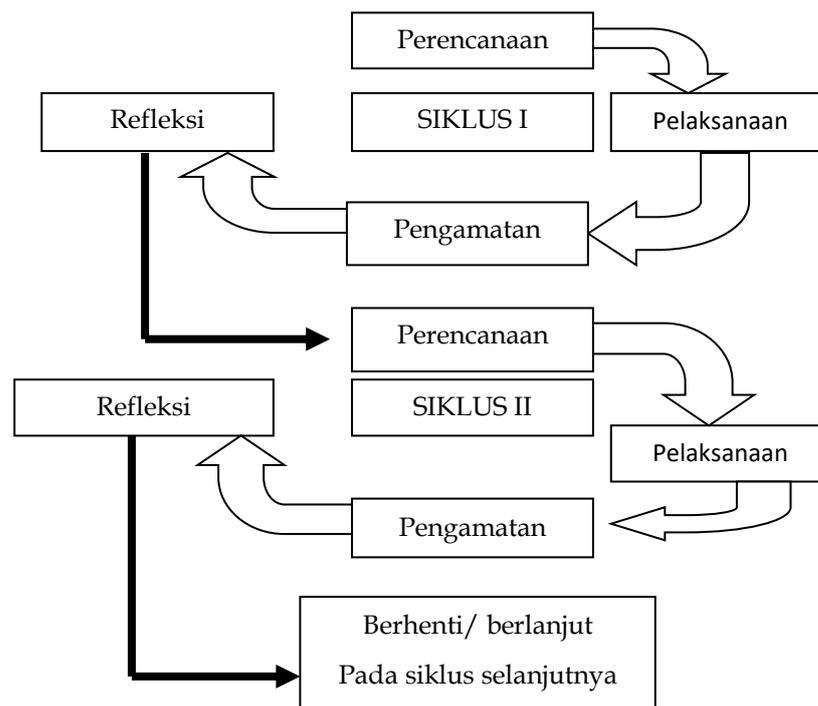
Melalui penelitian tindakan kelas peneliti dapat memcermati suatu objek dalam hal ini peserta didik, seperti pendapat (Suharsimi Arikunto, 2006: 2) “Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian menunjuk pada suatu kegiatan mencari suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.”

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan kegiatan yang langsung berhubungan dengan guru di kelas atau dilapangan, melalui PTK guru dapat meningkatkan kualitas dan inovasi proses pembelajaran. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas. Yang artinya PTK bertujuan untuk memperbaiki persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran dikelas yang dialami langsung dalam intraksi guru dengan peserta didik yang sedang belajar, (Suharsimi Arikunto, 2006: 60).

Adapun metode dalam penelitian ini mencakup tentang subjek penelitian, variabel penelitian, prosedur/langkah-langkah PTK, siklus penelitian, data dan cara pengumpulan data, teknik analisis data, dan indikator keberhasilan.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu model penelitian tindakan dari Kemmis dan MC Taggart (dalam Arikunto, 2010: 83), yaitu

berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Di dalam setiap siklus terdapat empat tahap yang harus dilakukan (Arikunto, 2006: 16) yaitu: 1. Tahap Perencanaan, 2. Tahap Pelaksanaan, 3. Tahap Pengamatan, 4. Tahap Refleksi. Keempat tahap tersebut secara berkesinambungan dapat dilihat pada model PTK berikut ini:



Gambar 2.1 Model PTK bentuk siklus
(Arikunto, 2010: 59)

Langkah-langkah penelitian secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi-evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian

mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi, atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya.

1. Tahap persiapan survei awal
2. Tahap seleksi informan, penyiapan instrumen, dan alat-alat
3. Tahap pengumpulan data dan tindakan penelitian
4. Tahap analisis data.
5. Tahap penyusunan laporan.

C. Instrumen Pengumpulan Data

1. Data dan Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil belajar servis atas bolavoli melalui media latihan beban pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.
- b) Guru, sebagai kolaborator untuk melihat tingkat keberhasilan optimalisasi penggunaan model pembelajaran servis atas permainan bolavoli pada siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021.

Tabel 2.2 Data dan Sumber Data

No	Data	Sumber Data
1	kemampuan servis atas bolavoli melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan peserta didik kelas VII A SMP Islam	Guru, siswa

	Baburrohmah Kabupaten Mojokerto	
2	Aktivitas siswa	Siswa
3	Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa	Siswa

2. Pengumpulan Data

Menurut (Suharsimi arikunto, 2006: 149) teknik pengumpulan data adalah cara memperoleh data, menentukan cara bagaimana dapat diperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Adapun macam-macam teknik pengumpulan data antara lain sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, pengumpulan data, dan instrument yang digunakan. Secara terperinci pengumpulan data pada penelitian dapat dideskripsikan dalam tabel berikut:

Tabel 2.3 Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Guru			
2	Siswa			

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan siswa yang dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan melakukan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Tahun Ajaran 2020/2021. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber, diantaranya:

- a. Daftar nama anak kelas VII A SMP Islam Baburrohmah.
- b. Rencana Kegiatan Pembelajaran (RPP).

- c. Pelaksanaan pembelajaran.
- d. Alat bantu pembelajaran.
- e. Partisipasi dan keaktifan siswa.
- f. Hasil observasi pada anak

D. Tahap Analisis Data

Dalam tahap ini analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena data yang terkumpul berupa uraian deskriptif tentang perkembangan kemampuan pembelajaran teknik dasar servis atas pada siswa. Serta hasil kemampuan dan keterampilan siswa yang dideskripsikan melalui hasil kualitatif. Analisis terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli siswa sebagai berikut:

1. Kemampuan melakukan rangkaian gerakan keterampilan servis atas bolavoli dengan menganalisis rangkaian gerakan teknik dasar servis atas bolavoli. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang ditentukan.
2. Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa dengan menganalisis yang diperoleh setiap aspeknya kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
3. Kemampuan menerangkan rangkaian gerakan servis atas bolavoli dengan menganalisis jawaban yang telah disampaikan, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
4. Memiliki sikap kerjasama serta tanggungjawab selama berlangsungnya PBM servis atas bolavoli, kemudian dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

5. Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Tabel 2.4 Presentase Target Peningkatan Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Aspek yang diukur	Presentase target capaian		Cara Mengukur
	Siklus I	Siklus II	
Peningkatan kemampuan servis atas bolavoli	60%	80%	Diukur melalui ketuntasan belajar siswa pada materi servis atas bolavoli melalui hasil penjumlahan (aspek kognitif, afektif dan psikomotorik) dengan KKM sekolah yaitu 75

E. Persiapan Tindakan Penelitian

Skenario tindakan penelitian direncanakan menjadi beberapa siklus dan setiap siklus dilaksanakan sesuai dengan adanya perubahan yang mungkin dicapai oleh peneliti. Adapun tahap-tahap perencanaan sebagai berikut :

- a. Membuat format daftar responden peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto yang mengikuti Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
- b. Membuat format daftar hadir siswa
- c. Membuat format penilaian hasil tes awal (pretest) untuk melakukan servis atas sebanyak 10 kali

- d. Membuat catatan sejauh mana perkembangan yang terjadi selama perlakuan mengangkat latihan beban lengan bawah dan saat servis atas
- e. Membuat format penilaian untuk tes akhir
- f. Alat:
 - 1) Bola
 - 2) Peluit
 - 3) Stop watch
 - 4) Beban ringan botol bekas air mineral 600 ml di isi dengan pasir
 - 5) Lapangan bolavoli / lapangan terbuka (net).

F. Rencana Tindakan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini melakukan beberapa langkah tindakan sebagai berikut :

1. Tindakan Pertama

Dalam penelitian ini peneliti mengambil responden dari peserta didik kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto berjumlah 29 peserta didik. Untuk mengetahui seberapa jauh tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan servis atas dalam permainan bolavoli, maka peneliti melakukan tes awal dengan melakukan pukulan servis atas sebanyak 10 kali.

2. Tindakan Kedua

Tindakan kedua pada penelitian ini adalah dengan memberikan latihan beban ringan pada pergelangan tangan dengan mengangkat beban menggunakan botol bekas air mineral 600 ml yang di isi pasir yang beratnya sekitar 1/2 kilogram dengan rincian program latihannya sebagai berikut:

- a) Mengangkat beban ke atas 10 kali, ke bawah 10 kali, sehingga total mengangkat beban 20 kali, pada tahap ini hanya untuk adaptasi otot pergelangan tangan.
- b) Melakukan servis atas sebanyak 10 kali, kemudian istirahat 2 menit.
- c) Pada tahap ini jumlah mengangkat beban ditingkatkan menjadi 20 kali ke atas, 20 kali kebawah, 20 kali ke samping, dengan jumlah mengangkat beban sebanyak 60 kali, kemudian istirahat 3 menit.

3. Tindakan Ketiga

Pada tahap ini dilakukan seperti perlakuan pada tahap kedua dan jumlah angkat bebannya menjadi 80 kali dalam waktu 2 menit.

4. Tindakan Keempat

Pada Tahap ini dilakukan tes akhir yaitu melakukan servis atas sebanyak 10 Kali setelah melakukan tindakan ketiga.

G. Rencana Jadwal Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan servis atas bolavoli siswa kelas VII A SMP Islam Baburrohmah Kabupaten Mojokerto Tahun Ajaran 2020/2021. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

Kalender Tahun Ajaran 2020/2021

September 2020									Oktober 2020								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30							28	29	30	31					
Keterangan									Keterangan								
Kegiatan prapenelitian : 13 September 2020									Kegiatan pelaksanaan siklus II : 07 Oktober 2020								
Kegiatan perencanaan tindakan dan survei : 15-16 September 2020									Penyusunan laporan : 10 Oktober 2020								
Kegiatan pelaksanaan siklus I : 23 September 2020									-								

1. Rancangan Siklus Pertama

a. Tahap Perencanaan Siklus Pertama

Pada hari rabu tanggal 23 September 2020 tahap perencanaan ini akan diajukan beberapa perlakuan sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu
- 3) Pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, dan pendinginan
- 4) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal secara
- 5) Maksimal dengan mulai servis atas sebanyak 10 kali
- 6) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.

- 7) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa:
 - a) Lembar hasil tes awal
 - b) Lembar pengamatan
 - c) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - d) Lembar hasil tes akhir
- 8) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan deskriptif.

b. Pelaksanaan Siklus Pertama

Peneliti sebagai guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan melaksanakan program latihan pada hari rabu tanggal 23 September 2020 yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan dan kiri
 - b) Merentangkan bahu dan lengan
 - c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
 - d) Melipatkan badan ke samping
 - e) Menggantungkan tubuh
 - f) Mengangkangkan kaki
 - g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri
- 2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada peserta didik cara melakukan servis atas yang baik dan benar
 - b) Melakukan pengamatan saat siswa melaksanakan tugas yang telah diberikan dengan sebaik-baiknya.
 - c) Memberikan istirahat 2 menit
- 3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan penguluran sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpretasi

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan servis atas. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Analisa data dan refleksi dilakukan penulis dalam kegiatan tersendiri dengan teman sejawat dan kolaborator pada hari yang sudah ditentukan sesuai jadwal. Kolabolator adalah Bashori,S.Pd. Selaku senior guru penjasorkes di

SMP Islam Baburrohmah. Hasil dari refleksi tersebut dicatat dan menghasilkan rancangan tindakan pada siklus kedua rancangan tindakan lanjutan.

Peneliti dan kolaborator melakukan analisis melalui pengamatan pada siklus 1 dengan menyimpulkan data yang telah dikumpulkan dari hasil temuan-temuan dilapangan. Hasil pennyimpulan data berupa permasalahan yang muncul dilapangan selanjutnya dipakai sebagai dasar untuk perancangan ulang dan tindakan ulang untuk siklus kedua.

2. Tahap Siklus Kedua

Berdasarkan hasil siklus pertama, peneliti melakukan rancangan ulang, hasil rancangan ulang ini diterapkan pada penelitian siklus ke II pada hari rabu tanggal 07 Oktober 2020 yang sebelumnya peneliti membuat catatan-catatan permasalahan yang muncul pada saat perlakuan tindakan pada siklus pertama. Program latihan mendapat perhatian yang lebih mengingat responden adalah masih kelas VII A SMP yang rata-rata bukan pemain bolavoli.

a. Tahap Perencanaan Siklus kedua

Berdasarkan hasil refleksi I, peneliti mencatat beberapa masalah yang muncul, sehingga pada rancangan tindakan kedua ini akan mengalami beberapa perubahan demi perbaikan yang terjadi pada siklus pertama dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)
- 2) Mempersiapkan jenis-jenis latihan yang akan dilakukan yaitu pemanasan (*warming up*), mengangkat beban, latihan servis atas, game, dan pendinginan

- 3) Membuat persiapan format-format untuk melakukan tes awal secara maksimal
- 4) Menentukan media yang akan digunakan untuk latihan beban pergelangan tangan berupa botol bekas berisi pasir seberat 1/2 kg dan bola sebanyak 2 buah.
- 5) Peneliti menyusun alat pengumpul data berupa
 - a) Lembar hasil tes awal
 - b) Lembar pengamatan
 - c) Catatan lapangan yang terjadi pada proses pelaksanaan
 - d) Lembar hasil tes akhir
- 6) Peneliti menyusun rencana pengolahan data kualitatif dan deskriptif

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus Kedua

Peneliti sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan melaksanakan program latihan yang sudah disusun dengan langkah-langkah:

1) Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan mempunyai dua tujuan penting yaitu *pertama*, menarik dan memanaskan otot-otot punggung, tangan dan kaki, *kedua*, menyiapkan denyut jantung hingga tubuh dapat bergerak secara berangsur-angsur untuk mendapatkan denyut jantung yang lebih tinggi dalam fase aerobik adapaun pelaksanaannya sebagai berikut:

- a) Menundukkan kepala, merentangkan leher samping kanan dan kiri
- b) Merentangkan bahu dan lengan

- c) Melipatkan tangan kesamping depan dada kanan dan kiri
- d) Melipatkan badan ke samping
- e) Menggantungkan tubuh
- f) Mengangkangkan kaki
- g) Menekan satu lutut dekat dengan pertengahan dada kanan dan kiri.

2) Inti dari penelitian dengan langkah-langkah

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa cara melakukan latihan angkat beban pada pergelangan tangan seberat 1/2 kg
- b) Mengangkat beban botol bekas berisi pasir dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali dalam 3 menit, pada perlakuan ini difungsikan sebagai adaptasi otot pergelangan tangan mengingat responden adalah pemula dan banyak yang tidak mengenal teknik *dropshot* dan peneliti selalu melakukan pengamatan agar siswa dapat melaksanakan dengan sebaik-baiknya.
- c) Memberikan istirahat 1 menit
- d) Melakukan kembali mengangkat barbel dengan berat 1/2 kg sebanyak 60 kali. Pada saat melakukan siswa diberi kesempatan untuk bertanya atau menyampaikan keluhan yang dialami pada saat melakukan angkat beban dengan kelompok maupun individu.
- e) Memberikan istirahat 1 menit
- f) Melakukan latihan *dropshot* dengan cara berkelompok dan diumpun bergantian satu kelompok terdiri dari 4 siswa diberikan

waktu 10 menit. Peneliti mengarahkan cara melakukan servis atas yang benar mulai dari posisi tangan, kaki, pandangan, punggung dan gerak lanjutan.

3) Kegiatan Pendinginan (*warming down*)

Melakukan gerakan-gerakan ringan dengan pengulangan sederhana dan pelan-pelan. Peneliti bersama siswa saling memberikan pendapat setelah melakukan latihan, sehingga diketahui apakah yang menjadi masalah siswa. Mengevaluasi selama kegiatan berlangsung dan memotivasi siswa untuk perbaikan pada latihan selanjutnya.

c. Observasi dan Interpretasi

Pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan dengan pengamatan pada proses pelaksanaan penelitian berupa aktivitas peserta didik dalam kegiatan melatih otot pergelangan tangan dengan cara mengangkat beban dengan berat 1/2 kg dengan tujuan untuk membantu siswa melakukan servis atas dengan baik dan benar saat melakukan latihan bolavoli.

Peneliti dibantu oleh kolaborator mengamati dari proses awal hingga akhir sehingga diperoleh data-data yang dapat dicatat yang kemudian sebagai acuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian ini. Analisis diperoleh dari hasil tes awal, saat melakukan latihan angkat beban serta melakukan servis atas dalam permainan bolavoli. Data tentang peningkatan kemampuan melakukan servis atas yang baik dan benar dapat dilakukan pada proses pengamatan selama latihan, sehingga setiap pertemuan di evaluasi peningkatan kemampuan melakukan servis atas dan teknik melakukan

servis atas dengan membandingkan hasil tes awal dengan latihan yang sedang berlangsung.

d. Analisis dan Refleksi

Hasil pengamatan siklus ke kedua dicatat dan selanjutnya didiskusikan dan dibandingkan dengan siklus ke pertama selanjutnya digunakan untuk menghasilkan rekomendasi dan saran pelaksanaan dilapangan.

3. Siklus Ketiga

Rancangan siklus ketiga merupakan rancangan perbaikan dari siklus kedua dan seterusnya, termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, analisis, dan refleksi yang mengacu pada siklus berikutnya. Siklus ketiga tidak akan diperlukan jika pencapaian indikator akhir telah terpenuhi pada siklus II yaitu pada tanggal 07 Oktober 2020.