

BAB 3

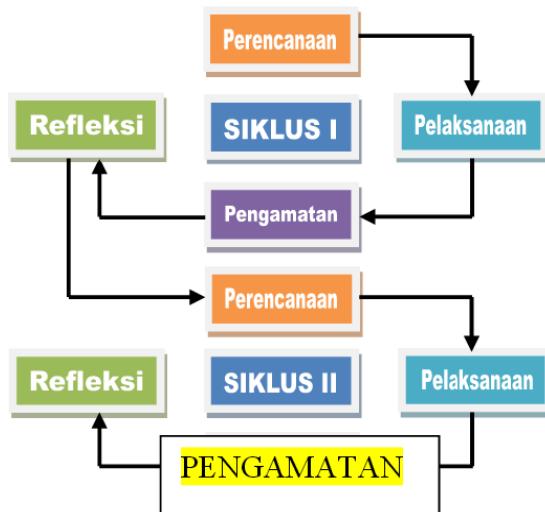
PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (classroom action research). Dalam kurun waktu lebih dari satu dasawarsa terakhir ini, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menjadi top hit di lingkungan para pendidik. Jenis penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenis penelitian deskriprif maupun eksperimen. Jika penelitian deskriptif bertugas memaparkan apa yang terjadi dalam objek yang diteliti, sedangkan penelitian eksperimen memaparkan sebab-akibat yang terjadi sesudah adanya perlakuan maka PTK dapat dikatakan merupakan gabungan dari keduanya. Menurut (Subyantoro, 2019) “PTK adalah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh pendidik yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Sementara itu, dilaksanakannya PTK di antaranya untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh pendidik/pengajar peneliti itu sendiri, yang dampaknya diharapkan tidak ada lagi permasalahan yang mengganjal di kelas” (hlmn.13). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penelitian tindakan Kelas (PTK) adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan proses penelitian tindakan kelas di kelasnya untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa penelitian tindakan Kelas (PTK) adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan proses penelitian tindakan kelas di kelasnya untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya. Perbaikan harus dilakukan karena dalam pembelajaran kebugaran jasmani masih banyak peserta didik yang hasil belajarnya belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan, baik kognitif, afektif dan psikomotor sehingga harus dilaksanakannya PTK dengan model pembelajaran *Project Based Learning*.

Salah satu ciri dari penelitian ini adalah *cycle* atau adanya langkah-langkah yang terencana dirangkum dalam sebuah siklus. Perencanaanya pun dibagi dua siklus dan masing-masing siklus memiliki fase-fase perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan Rereflecting (*refleksi*).

Langkah-langkah yang dapat dilalui dalam melaksanakan PTK dengan dua siklus. Untuk lebih jelas dikemukakan dalam gambar berikut:



Gambar 3.1 Siklus Penelitian Kelas

Sumber: (Subyantoro, 2019)

Dalam Gambar 3.1 terlihat ada dua lingkaran yang dimulai dari perencanaan, kemudian pelaksanaan, pengamatan dan sesudah itu refleksi. Keistimewaan penelitian tindakan kelas sebagai berikut:

- 1) Riset ini mampu menunjang kualitas praktisi pendidikan karakteristik penelitian tindakan kelas tidak memiliki hasil akhir, akan melainkan proses bersiklus yang memungkinkan peneliti untuk mencari dan menemukan peningkatan pembelajaran yang sesuai dengan situasi pada saat melakukan penelitian. Sehingga atas dasar inilah prosedur yang dijalankan memberikan dorongan para praktisi untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.
- 2) PTK memberikan peningkatan kepercayaan diakui atau tidak dengan meneliti menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas memberikan kepercayaan bagi para tenaga pendidikan. Sebagai contohnya disini seorang

penelitian tindakan menambah kepercayaan diri seorang guru dengan mempelajari berbagai cara agar mereka dapat mengubah hidup dan pentingnya pekerjaan mereka, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam kemampuan mengajar.

3) Membantu guru dalam menyelidiki permasalahan untuk guru sendiri, tujuan penelitian tindakan kelas membantu dalam menyelidiki masalah yang dihadapi di kelas dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Memberikan proses belajar mengajar yang tepat dan efektif kepada peserta didik merupakan tanggung jawab utama seorang guru. Dengan memberikan proses belajar mengajar yang tepat dan efektif, seorang guru hendaknya mengetahui dengan tepat situasi konkret di kelas.

3.2 Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sesuatu yang diteliti baik orang, benda, ataupun lembaga (organisasi). Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian. Di dalam subjek penelitian inilah terdapat objek penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik Kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut yang berjumlah 34 peserta didik terdiri dari 6 orang laki-laki dan 28 perempuan.

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian. Objek penelitian ini adalah proses pembelajaran kebugaran jasmani dengan menerapkan model *Project Based Learning* yang berjumlah 34 peserta didik.

3.3 Prosedur/Langkah-langkah Penelitian

- 1) Siklus I
 - a) Perencanaan
 - (1)Peneliti menetapkan waktu dan subjek penelitian
 - (2)Peneliti mengenalkan model *Project Based Learning* kepada guru olahraga.
 - (3)Peneliti membantu guru dalam mengarahkan model *Project Based Learning*.
 - (4)Peneliti membuat pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan soal evaluasi.

(5)Peneliti dan guru bersama melaksanakan proses pembelajaran menggunakan LKS, internet, dan gambar untuk memberikan materi kebugaran jasmani menggunakan model *Project Based Learning*.

b) Pelaksanaan tindakan

(1)Kegiatan Pendahuluan

(a)Pengkondisian peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran: salah seorang peserta didik dipilih untuk memimpin untuk membuat barisan, mengucapkan salam/menjawab salam dan berdoa untuk mengawali pembelajaran.

(b)Menyiapkan peserta didik secara psikis dan fisik untuk mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

(c)Memberikan motivasi peserta didik dan melaksanakan pemanasan yang dipimpin oleh salah satu peserta didik.

(d)Melaksanakan apersepsi berkaitan dengan materi pembelajaran yang akan dilakukan yaitu kebugaran jasmani, dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya.

(e)Mengantarkan peserta didik terhadap suatu permasalahan atau tugas yang dilakukan untuk mempelajari suatu materi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau KD yang akan dicapai.

(f)Menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan atau tugas proyek.

(2)Kegiatan Inti

Langkah-langkah PBL menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2018 dikutip oleh (Halimah, Leli; Marwati, 2022)

(a)Pertanyaan mendasar

Pendidik menyampaikan topik dan mengajukan pertanyaan bagaimana cara memecahkan masalah terkait peningkatan kebugaran jasmani yaitu “bagaimana cara meningkatkan tingkat kebugaran jasmani melalui suatu latihan dalam satu waktu dengan memanfaatkan sarana dan prasarana disekolah atau disekitar yang sederhana?”

(b) Mendesain perencanaan produk

Pendidik memastikan setiap peserta didik dalam kelompok memilih dan mengetahui prosedur pembuatan proyek/produk yang akan dihasilkan, dengan cara peserta didik berdiskusi menyusun rencana pembuatan proyek pemecahan masalah meliputi pembagian tugas, persiapan alat, bahan, media, sumber yang dibutuhkan.

(c) Menyusun jadwal pembuatan

- Pendidik dan peserta didik membuat kesepakatan tentang jadwal pembuatan proyek (tahapan-tahapan dan pengumpulan)
- Peserta didik menyusun jadwal penyelesaian proyek dengan memperhatikan batas waktu yang telah ditentukan bersama.

(d) Memonitoring keaktifan dan perkembangan proyek

- Pendidik memantau keaktifan peserta didik selama melaksanakan proyek, memantau realisasi perkembangan, dan membimbing jika mengalami kesulitan
- Peserta didik melakukan pembuatan proyek sesuai jadwal, mencatat setiap tahapan, mendiskusikan masalah yang muncul selama penyelesaian proyek dengan pendidik.

(e) Menguji hasil

- Pendidik berdiskusi tentang prototype proyek, memantau keterlibatan peserta didik, mengukur ketercapaian standar
- Membahas kelayakan proyek yang telah dibuat dan membuat laporan produk/karya untuk dipaparkan kepada orang lain

(f) Evaluasi pengalaman belajar

- Pendidik membimbing proses pemaparan proyek, menanggapi hasil, selanjutnya pendidik dan peserta didik merefleksi/kesimpulan
- Setiap peserta didik memaparkan, peserta didik yang lain memberikan tanggapan, dan berasma pendidik menyimpulkan hasil

(3) Kegiatan Penutup

- (a) Guru bersama peserta didik baik secara individu atau kelompok melakukan kegiatan refleksi untuk mengevaluasi seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani dan hasil yang diperoleh untuk selanjutnya

secara bersamaan menemukan manfaat langsung maupun tidak langsung dari pembelajaran.

- (b) Melakukan tindak lanjut dalam bentuk pemberian tugas, baik tugas individua taupun kelompok.
- (c) Menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran.
- (d) Peserta didik melakukan pendinginan.
- (e) Peserta didik melakukan berdoa.

c) Observasi dan evaluasi

Pengamatan atau *observing* dilakukan saat pelaksanaan tindakan kelas.

Pengamatan dilakukan peneliti terhadap proses penelitian tindakan kelas saat proses pembelajaran dengan menggunakan model *Project Based Learning*. Peneliti juga melakukan pengamatan menggunakan lembar observasi aktivitas peserta didik.

d) Refleksi

Pada tahap ini, peneliti dan observer berdiskusi untuk menemukan kelemahan dan kelebihan yang terjadi pada siklus pertama. Juga menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui sejauh mana peningkatan yang dapat dicapai oleh peserta didik. Setelah kelemahan, kelebihan dan hasil teridentifikasi, kemudian mencari jalan keluar yang akan dilaksanakan di siklus kedua

2) Siklus II

Berdasarkan refleksi siklus I yang direkomendasikan, dilakukan perbaikan perencanaan tindakan ulang pada siklus II. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkaitan dan berkelanjutan. Keempat tahap dalam penelitian tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun, yang kembali ke langkah semula.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam dunia pendidikan terdapat tiga ranah penilaian yang akan diambil dalam penelitian ini, kognitif, afektif dan psikomotor. Menurut (Narlan et al., 2017):

“Untuk menghimpun data/informasi yang bersifat kognitif bisa melalui tes tulis dan tes lisan. Data bersifat afektif dapat dihimpun melalui tes dalam bentuk skala sikap atau angket atau observasi secara langsung terhadap obyek yang akan diukur. Sedangkan data/informasi yang bersifat motorik dapat dihimpun antara lain melalui tes keterampilan” (hlm 2).

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instumen penelitian yang penulis gunakan terdapat 2 jenis yaitu formatif dan sumatif yaitu penilaian aspek kognitif, afektif dan psikomotor. (Nalagasta, 2015)

1) Penilaian Aspek Kognitif

Tabel 3.1 Rubrik penilaian aspek kognitif/pengetahuan

| No. | Butir pertanyaan | Kriteria penskoran | | | | Jumlah |
|----------------------------------|---|--------------------|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1. | Jelaskan apa itu daya tahan kardiovaskuler dan bagaimana saja bentuk latihan nya? | | | | | |
| 2. | Jelaskan apa itu kekuatan dan bagaimana saja bentuk latihan nya? | | | | | |
| 3. | Jelaskan apa itu kelincahan dan bagaimana saja bentuk latihan nya? | | | | | |
| JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 12 | | | | | | |

Kriteria penskoran :

1. Daya tahan kardiovaskuler

a. Penjelasan daya tahan kardiovaskuler

1) daya tahan kardiovaskular adalah kondisi tubuh yang mampu untuk **berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan** yang berlebihan setelah menyelesaikan Latihan tersebut

Jika penjelasan daya tahan kardiovaskuler terdapat beberapa kata kunci maka skor 1, jika lengkap maka skor 2

b. bentuk latihan daya tahan kardiovaskuler

- Lari atau jogging, Lompat di Tempat (Jumping Jacks), Mountain Climbers, Lompat Tali (Jika Tersedia Tali), High Knees dan Burpees

Jika bentuk latihan daya tahan kardiovaskuler terdapat kurang dari 3 bentuk latihan maka skor 1, jika sama atau lebih dari 3 maka skor 2

2. Kekuatan

a. Penjelasan kekuatan

1) kekuatan adalah kemampuan otot untuk **membangkitkan tegangan** terhadap sesuatu tahanan, kekuatan juga merupakan jumlah gaya (force) yang bisa dihasilkan otot dengan **satu usaha maksimal**

Jika penjelasan kekuatan terdapat beberapa kata kunci maka skor 1, jika lengkap maka skor 2

b. bentuk latihan kekuatan

1) Push-Up, Plank Shoulder Tap, Sit-Up, Plank, Superman Pose, Bird Dog, Squat, Lunges, Bridge Pose, Donkey Kicks, Shoulder Press dengan Berat Tubuh, Bench dip dan Leg raises

Jika bentuk latihan kekuatan terdapat kurang dari 4 bentuk latihan maka skor 1, jika sama atau lebih dari 4 maka skor 2

3. Kelincahan

a. Penjelasan kelincahan

1) kemampuan untuk mengubah **posisi tubuh dengan cepat dan akurat**. Kemampuan untuk cepat dan akurat mengubah arah tubuh dengan cepat memerlukan kombinasi komplek antara kecepatan, keseimbangan,

kekuatan fleksibilitas dan koordinasi, dasar untuk semua kemampuan biomotor

Jika penjelasan kelincahan terdapat beberapa kata kunci maka skor 1, jika lengkap maka skor 2

a. Bentuk latihan kelincahan

- 1) Lari Zigzag (*Zigzag Run*), Lompat Halang Rintang (*Hurdle Jump*), Lari Cepat Bolak-Balik (*Shuttle Run*), Latihan Ladder Drill, Illness drill, Envelop *Run* dan Boomerang *run*

Jika bentuk latihan kelincahan terdapat kurang dari 3 bentuk latihan maka skor 1, jika sama lebih dari 2 maka skor 2

Petunjuk penskoran:

1. Skor 4, jika dapat menyebutkan 4 kriteria
2. Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria
3. Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria
4. Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria
5. Skor 0,5 jika jawaban mendekati aspek kriteria

Skor maksimal setiap aspek adalah 4

$$\text{Nilai Kognitif : } \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

2) Lembar observasi afektif peserta didik

Pedoman observasi untuk peserta didik ini berisi tentang kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan model *Project Based Learning* yang dilakukan oleh peserta didik.

Tabel 3.1 Lembar Observasi Pelaksanaan Pengamatan Aktivitas Pembelajaran

| No. | Aktivitas peserta didik | Skor perolehan |
|-----|--|----------------|
| 1 | Interaksi peserta didik dalam pemberian materi sebelum melaksanakan proyek | |
| 2 | Kerjasama antar peserta didik dalam mengerjakan proyek | |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| 3 | Kesungguhan dalam mengerjakan proyek secara berkelompok | |
| 4 | Menghargai pendapat teman dalam satu kelompok | |
| 5 | Menghargai pendapat teman dalam kelompok lain | |
| Jumlah Skor Maksimal : 20 | | |

Pedoman Penskoran :

- 1) Skor 4, jika terdapat 28-37 peserta didik yang terlibat
- 2) Skor 3, jika terdapat 19-27 peserta didik yang terlibat
- 3) Skor 2, jika terdapat 10-18 peserta didik yang terlibat
- 4) Skor 1, jika terdapat <10 peserta didik yang terlibat

$$\text{Nilai observasi aktivitas siswa} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

3) Penilaian Aspek Psikomotor

Aspek psikomotor dinilai dengan menggunakan instrumen berupa tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh kelompok peserta didik berdasarkan batasan yang telah ditentukan. Dengan prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

Tabel 3.2 Lembar Penskoran Pelaksanaan Aktivitas Pembelajaran

| No | Komponen | Indikator/Kriteria Ujuk Kerja | Kriteria penskoran | | | | | Jumlah |
|---------------|------------|-------------------------------|--------------------|---|---|---|---|--------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1 | Daya tahan | a. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | b. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| 2 | Kekuatan | a. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | b. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | c. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | d. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | e. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| | | f. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| 3 | Kelincahan | a. 1 bentuk latihan | | | | | | |
| Skor maksimal | | | | | | | | |

Pedoman Penskoran :

Setiap kelompok memilih beberapa bentuk latihan dari setiap komponen kebugaran

- 1) Skor 5, jika peserta didik mampu melaksanakan dengan sangat baik

- 2) Skor 4, jika peserta didik mampu melaksanakan dengan baik
- 3) Skor 3, jika peserta didik mampu melaksanakan dengan cukup
- 4) Skor 2, jika peserta didik mampu melaksanakan dengan kurang
- 5) Skor 1, jika peserta didik mampu melaksanakan dengan sangat kurang

$$\text{Nilai observasi aktivitas siswa} = \frac{\text{jumlah skor}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah mengamati dan mengolah data yang penulis peroleh dari hasil tes yang penulis berikan terhadap objek penelitian yang kemudian disimpulkan dan dituangkan dalam sebuah penelitian. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian yakni: identifikasi data, melihat pola-pola dan membuat interpretasi. Dalam mengolah data tersebut penulis menggunakan rumus distribusi presentasi yang digambarkan sesuai dalam RPP yaitu sebagai berikut:

$$NA = \frac{\text{Skor perolehan}}{\sum \text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK pada kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut dengan hasil produk dari peserta didik selama pembelajaran tersebut yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran dan prestasi peserta didik.

3.7 Indikator

Penelitian ini dianggap berhasil jika telah memenuhi indikator kinerja kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan di SMK Negeri 6 Garut sebagai berikut:

- 1) Sekurang-kurangnya 75% peserta didik berperan aktif dalam proses pembelajaran PJOK dan memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik serta memiliki karakter yang diharapkan, yaitu: kerjasama, toleransi sportif, tanggung jawab dan jujur.
- 2) Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) adalah sebagai berikut:

a) Aspek Kognitif : B / (3,00) / 75
 b) Aspek Psikomotor : B / (3,00) / 75

3.8 Waktu dan Tempat

Penelitian tindakan kelas ini akan dilaksanakan pada Mei 2024. Pelaksanaan proses penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024.

Penelitian tindakan kelas akan dilaksanakan di kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut. Tepatnya dijalan raya Nagreg-Limbangan No.Km.01, Cijolang, Kec. Balubur Limbangan, Kabupaten Garut, Jawa Barat.

Tabel 3.3 Waktu kegiatan Penelitian

| No | Kegiatan | Waktu Pelaksanaan | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-------------------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|
| | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Tahap persiapan | | | | | | | | | | | | |
| | a) Observasi ke sekolah | | 1 | | | | | | | | | | |
| | b) Menyusun konsep proposal | | 1 | | | | | | | | | | |
| | c) Menyusun proposal | | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| | d) Seminar Proposal | | | | 1 | | | | | | | | |
| 2 | Tahap pelaksanaan | | | | | | | | | | | | |
| | a) Menyiapkan kelas dan alat | | | | | | 1 | | | | | | |
| | b) Melakukan tindakan siklus I | | | | | | | 1 | | | | | |
| | c) Melakukan tindakan siklus II | | | | | | | | 1 | | | | |
| 3 | Tahap penyusunan laporan | | | | | | | | | | | | |
| | a) Menyusun konsep skripsi | | | | | | | | | 1 | | | |
| | b) Menyusun hasil penelitian skripsi | | | | | | | | | 1 | | | |
| | c) Perbaikan skripsi | | | | | | | | | 1 | 2 | | |