

BAB 3

PROSEDUR PENELITIAN

3.1. Rancangan / Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mana kegiatan penelitian dalam dunia pendidikan merupakan hal wajib untuk dilakukan oleh setiap gurumaupun calon guru (mahasiswa). Kegiatan penelitian yang dilakukan oleh guru menunjukkan bahwa mereka memiliki keterampilan empiris dalam bidang ilmiah dan akuntabilitas sebagai pendidik. Ada berbagai jenis penelitian, salah satunya yang relevan dengan proses belajar-mengajar adalah penelitian tindakan kelas yang sering disingkat dengan sebutan PTK. Melalui PTK, guru dapat mengidentifikasi dan menerapkan strategi atau kegiatan yang lebih efektif, terus berinovasi, dan meningkatkan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan (Suciani et al., 2023). Penelitian tindakan kelas merupakan aktivitas guru dalam menilai daya serap, mengevaluasi kurikulum sekolah, atau metode dan teknik pembelajaran, serta menilai hasil belajar dan perkembangan akademik siswa di sekolah.

Penelitian tindakan kelas memberikan banyak manfaat bagi guru di sekolah, seperti meningkatkan kompetensi dan kualitas mengajar di sekolah. Beberapa manfaat dari PTK antara lain: (1) memperbaiki dan meningkatkan metode pengajaran guru; (2) pengembangan profesional guru; (3) meningkatkan keterbukaan dan kepercayaan diri; (4) mendorong peran aktif guru dalam dunia penelitian empiris; (5) meningkatkan kompetensi guru. Hal ini dipertegas oleh (Wardani & Wihardit 2010) mengatakan Sekolah yang para gurunya mampu melakukan perubahan dan perbaikan memiliki peluang besar untuk berkembang dengan cepat. Berbagai perbaikan dapat diwujudkan, seperti mengatasi masalah belajar siswa, memperbaiki kesalahan konsep, dan mengatasi berbagai kesulitan mengajar yang dihadapi oleh guru baru-baru ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa PTK dapat menjadi salah satu metode strategis bagi pendidik untuk meningkatkan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam konteks pembelajaran di kelas (Susilowati, 2018). Metodologi penelitian tindakan bertujuan untuk

menyelesaikan masalah-masalah pembelajaran dan pengajaran serta meningkatkan kualitas pendidikan (Mardi Maulana et al., 2020). PTK dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan kualitas atau mutu pengajaran guru (Suyanto, 2016). Manfaat PTK di antaranya adalah membantu guru memperbaiki mutu pembelajaran, meningkatkan profesionalisme guru dan meningkatkan kompetensi guru (Fitria et al., 2019, p.15).

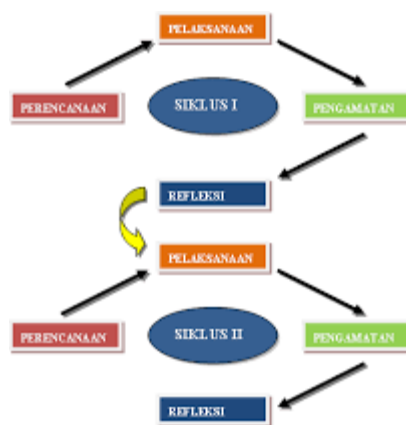
Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan (Machali, 2022, p. 14). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu penelitian yang dilakukan oleh guru dalam sebuah pembelajaran yang ada di kelas, melalui penelitian tindakan peneliti dapat mengetahui bagaimana cara pengumpulan data yang dilakukan (Febriani et al., 2023). Penelitian tindakan kelas sangat penting dilakukan oleh guru, karena dengan melakukan penelitian tindakan kelas dapat memecahkan masalah pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia (Azizah, 2021).

Penelitian tindakan kelas adalah kegiatan penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas dalam bentuk refleksi diri melalui tindakan (*action*) yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berulang dalam siklus tindakan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan meningkatkan kinerja mengajar guru serta proses dan hasil belajar siswa. Penelitian tindakan melibatkan pengumpulan data secara sistematis mengenai praktik sehari-hari (seperti kegiatan belajar-mengajar di sekolah) dan menganalisisnya untuk membuat keputusan dalam memecahkan masalah praktis (perbaikan atau peningkatan) di sekolah. Tujuan penelitian tindakan adalah untuk berkontribusi dalam pemecahan masalah praktis dan mendesak, seperti proses pengajaran serta proses dan hasil belajar siswa, serta menciptakan sinergi antar guru melalui kolaborasi dalam kerangka kerja etis yang saling berinteraksi di sekolah (Utomo et al., 2024, p.21). PTK dipilih karena bertujuan memperbaiki dan meningkatkan proses serta hasil

pembelajaran secara langsung di kelas melalui tindakan nyata yang dilakukan oleh guru.

Penelitian ini merupakan pengembangan metode dan strategi pembelajaran dalam upaya meningkatkan hasil belajar materi roll depan dan belakang dalam pembelajaran gaya mengajar type resiprokal pada siswa kelas X SMA 3 Tasikmalaya.

Desain penelitian berbentuk siklus berulang sesuai dengan teori ptk menurut Kemmis dan McTaggart jumlah pertemuan per siklus dalam PTK tidak ada ketentuan baku. Mengacu pada (Husnan, 2020, p. 13), yang terpenting adalah setiap siklus memenuhi empat komponen yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Dalam penelitian ini, 1 pertemuan dengan alokasi 2×45 menit sudah mencukupi karena materi sudah dikenalkan pada pra siklus, sehingga siklus I dan II difokuskan pada penerapan dan perbaikan tindakan



Gambar 4 PTK Kemmis & Mc Taggart

Sumber : (Nurhasanah & Abduljabar, 2025)

Apabila hasil belajar siswa belum mencapai indikator keberhasilan, penelitian dapat dilanjutkan ke siklus III, hingga peningkatan hasil belajar mencapai kriteria yang diharapkan.

3.2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian Tindakan kelas ini Adalah siswa kelas X E-5 SMA 3 Tasikmalaya. Sumber data ini diperoleh dari hasil belajar senam lantai guling depan dan belakang olahraga senam lantai pada saat observasi yang di lakukan oleh observer terhadap kegiatan senam lantai guling depan dan belakang dengan melihat aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

3.3. Prosedur / langkah langkah penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada model yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, yaitu melalui beberapa siklus yang terdiri dari empat tahap, yaitu:

1) Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini peneliti menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk melaksanakan tindakan pembelajaran dengan gaya mengajar tipe resiprokal. Langkah-langkahnya meliputi:

- a) Menganalisis permasalahan pembelajaran senam lantai, khususnya materi guling depan dan guling belakang.
- b) Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat penerapan model pembelajaran resiprokal..
- c) Menyiapkan alat dan media pembelajaran, yaitu matras.
- d) Menentukan indikator keberhasilan, yaitu peningkatan hasil belajar siswa baik dari aspek keterampilan praktik maupun pengetahuan tentang teknik guling depan dan guling belakang.
- e) Menyiapkan instrumen penelitian, seperti:
 - Lembar observasi aktivitas guru dan siswa.
 - Lembar penilaian keterampilan senam lantai.
 - Tes hasil belajar.
 - Catatan lapangan untuk refleksi.

2) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Tahap ini merupakan tindak lanjut dan penyempurnaan dari pelaksanaan tindakan pada Siklus I berdasarkan hasil refleksi. Perbaikan dilakukan pada aspek

teknik, pengelolaan pasangan, serta pemberian umpan balik agar pembelajaran lebih efektif.

Kegiatan yang dilakukan antara lain:

- a) Guru (peneliti) menyampaikan kembali tujuan pembelajaran dan memperbaiki penjelasan teknik guling depan dan guling belakang berdasarkan kesalahan yang banyak ditemukan pada Siklus I.
- b) Guru memberikan demonstrasi ulang gerakan yang masih sering salah, terutama pada posisi tangan, kepala, dan pendaratan.
- c) Siswa dibagi dalam pasangan atau kelompok kecil secara lebih terarah (memadukan siswa yang sudah baik dengan yang masih kurang).
- d) Setiap pasangan menggunakan lembar observasi yang lebih terstruktur untuk menilai tahapan gerakan, meliputi:
 1. Sikap awal
 2. Pelaksanaan gerakan
 3. Sikap akhir
- e) Siswa melakukan praktik secara bergantian (satu sebagai pelaku, satu sebagai pengamat), kemudian bertukar peran setelah selesai.
- f) Pengamat memberikan umpan balik yang lebih spesifik dan terarah sesuai kriteria teknik yang telah diperbaiki.
- g) Guru memberikan penguatan (*reinforcement*), koreksi langsung, serta motivasi kepada siswa yang masih ragu atau kurang percaya diri.
- h) Di akhir pembelajaran, guru bersama siswa melakukan refleksi bersama mengenai perkembangan kemampuan dibandingkan Siklus I.
- i) Peneliti melakukan observasi dan pencatatan terhadap peningkatan keaktifan, kerja sama, serta hasil belajar siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

3) Observasi (*Observing*)

Tahap ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran berlangsung.

Kegiatan observasi meliputi:

- a) Mengamati partisipasi aktif siswa, kerjasama dalam tim, serta respon terhadap model resiprokal.
 - b) Mencatat perkembangan keterampilan senam lantai, terutama pada kemampuan guling depan dan guling belakang.
 - c) Mendokumentasikan kendala atau hambatan yang terjadi selama proses pembelajaran.
 - d) Mengumpulkan hasil tes dan lembar penilaian sebagai data kuantitatif untuk dianalisis.
- 4) Refleksi (*Reflecting*).

Tahap refleksi dilakukan setelah tindakan dan observasi selesai untuk menilai hasil dari pelaksanaan pembelajaran.

Langkah-langkahnya meliputi:

- a) Menganalisis hasil observasi dan data nilai hasil belajar siswa.
- b) Menilai apakah pembelajaran dengan model resiprokal telah meningkatkan hasil belajar siswa pada materi guling depan dan guling belakang.
- c) Mengidentifikasi kekurangan yang masih terjadi, seperti kurangnya koordinasi kelompok, ketakutan siswa dalam melakukan guling depan dan belakang, atau keterbatasan waktu dan alat.
- d) Menyusun rencana perbaikan untuk siklus berikutnya, dengan memperbaiki aspek yang belum optimal agar hasil belajar meningkat.

Jika hasil pada Siklus I belum mencapai indikator keberhasilan, maka dilanjutkan ke Siklus II dengan memperbaiki tindakan berdasarkan hasil refleksi dari siklus pertama.

Setiap siklus terus dilakukan hingga hasil belajar siswa menunjukkan peningkatan sesuai dengan target yang telah ditentukan.

3.4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang akurat dan relevan mengenai pelaksanaan tindakan pembelajaran serta peningkatan hasil belajar siswa pada materi guling depan dan guling belakang.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a) Observasi

Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran dengan Gaya mengajar tipe Resiprokal berlangsung.

Melalui observasi, peneliti mencatat:

- 1) Aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.
- 2) Interaksi siswa dalam pasangan saat melaksanakan peran sebagai pelaku dan pengamat.
- 3) Ketepatan siswa dalam memberikan umpan balik kepada temannya sesuai lembar kriteria gerakan.
- 4) Antusiasme, kedisiplinan, kerja sama, dan keaktifan siswa dalam melakukan guling depan dan guling belakang.
- 5) Tindakan guru dalam membimbing, mengoreksi gerakan, serta mengelola proses pembelajaran Resiprokal.

b) Tes Hasil Belajar

Tes digunakan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan hasil belajar siswa setelah diterapkannya gaya mengajar tipe Resiprokal.

Tes dilakukan dalam dua bentuk:

- 1) Tes praktik (keterampilan): siswa melakukan gerakan guling depan dan guling belakang yang dinilai berdasarkan aspek teknik (sikap awal, pelaksanaan, sikap akhir), koordinasi gerak, dan keselamatan.
- 2) Tes pengetahuan: berupa soal tertulis untuk mengukur pemahaman siswa terhadap konsep dasar senam lantai, tahapan gerakan, serta prinsip keselamatan dalam melakukan guling depan dan guling belakang.

c) Catatan Lapangan (*Field Notes*)

Catatan lapangan berfungsi untuk merekam kejadian penting yang tidak tercatat dalam lembar observasi, seperti:

- 1) Respons siswa saat menerima dan memberikan umpan balik dalam pembelajaran Resiprokal.
- 2) Perubahan sikap dan kepercayaan diri siswa selama proses tindakan.

- 3) Situasi pembelajaran saat siswa bertukar peran sebagai pelaku dan pengamat.
- 4) Faktor lingkungan atau kendala teknis yang memengaruhi proses pembelajaran dan hasil belajar.

Dengan menggunakan kombinasi beberapa teknik di atas, peneliti dapat memperoleh data yang komprehensif, valid, dan reliabel untuk menganalisis efektivitas penerapan gaya mengajar tipe resiprokal dalam meningkatkan hasil belajar materi guling depan dan guling belakang pada siswa SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

3.5. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini Adalah melalui indikator penilaian psikomotor skala 1 – 4 untuk menilai posisi persiapan pelaksanaan dan akhir. Namun ada 3 aspek yang tidak dapat di hindari yaitu penilaian aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Untuk mengukur keberhasilan tindakan, digunakan beberapa instrumen, yaitu:

- a) Test hasil belajar kognitif

Bentuk Tes: tes lisan

Jumlah Soal: 10 butir

Skor: Jawaban benar = 1, Jawaban salah = 0

Tabel 3 indikator penilaian kognitif

No	Indikator	Nomor Soal	Bentuk Soal
1	Menjelaskan pengertian guling depan	1	Test lisan
2	Menjelaskan fungsi guling depan dalam senam lantai	2	Test lisan
3	Menyebutkan tahapan gerakan guling depan	3	Test lisan
4	Menjelaskan posisi tubuh saat berguling ke depan	4	Test lisan

5	Menjelaskan kesalahan umum dalam guling depan	5	Test lisan
6	Menjelaskan pengertian guling belakang	6	Test lisan
7	Menyebutkan tahapan gerakan guling belakang	7	Test lisan
8	Menjelaskan posisi tangan dan kepala saat melakukan guling belakang	8	Test lisan
9	Menjelaskan faktor keselamatan dalam senam lantai	9	Test lisan
10	Menjelaskan manfaat latihan guling depan dan belakang	10	Test lisan

b) Lembar penilaian afektif siswa

Tabel 4 Lembar Penilaian Afektif Siswa

No	Aspek Afektif	Indikator	Skor (1-4)	Keterangan
1	Disiplin	Siswa hadir dan mengikuti pembelajaran tepat waktu		
		Siswa mematuhi aturan dan instruksi guru selama kegiatan		
2	Kerja Sama	Siswa aktif berdiskusi dan bekerja sama dengan pasangannya		
		Siswa tidak mendominasi dan memberi kesempatan kepada teman		
3	Tanggung Jawab	Siswa serius menjalankan peran sebagai pelaku gerakan		

		Siswa serius menjalankan peran sebagai pengamat dan mencatat		
4	Sportivitas	Siswa menerima umpan balik dari teman dengan sikap positif		
		Siswa memberikan umpan balik yang jujur dan membangun		
5	Keberanian	Siswa bersedia mencoba gerakan meskipun merasa takut		
		Siswa tidak menyerah dan mau mencoba kembali setelah gagal		
6	Menghargai Teman	Siswa memperhatikan saat teman melakukan gerakan		
		Siswa tidak mengejek atau meremehkan kesalahan teman		

Keterangan Skor: 1 = Tidak Dilaksanakan 2 = Kurang Baik 3 = Cukup Baik 4 = Baik

Catatan Observer:

.....

Tabel 5 Kesimpulan Hasil Observasi

Aktivitas Guru	
Aktivitas Siswa	
Saran Perbaikan	

c) Tes Hasil Belajar Psikomotor

Bentuk Tes: Unjuk Kerja (Performance Test)

Instrumen: Lembar Penilaian Keterampilan Psikomotor

Tabel 6 Indikator penilaian psikomotor guling depan

No	Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Skor (1–4)	Keterangan
1	Persiapan Gerak guling Depan	Posisi awal berdiri tegap dan tangan di depan		
		Membungkukkan badan dan meletakkan tangan di matras		
2	Pelaksanaan guling Depan	Kepala ditundukkan ke dada dan tubuh membulat saat berguling		
		Kedua tangan mendorong tubuh saat berguling		
3	Akhir Gerakan guling Depan	Siswa bangun kembali ke posisi berdiri dengan seimbang		

Keterangan Skor: 1 = Tidak Tepat 2 = Kurang Tepat 3 = Cukup Tepat
4 = Sangat Tepat

Rumus Penilaian Psikomotor:

Nilai Akhir = (Jumlah Skor yang Diperoleh / Skor Maksimal) × 100

Tabel 7 Indikator penilaian psikomotor guling belakang

No	Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Skor (1–4)	Keterangan
1	Persiapan guling Belakang	Posisi awal jongkok dengan tangan di samping telinga		
2	Pelaksanaan guling Belakang	Kepala ditekuk ke dada dan dorongan kaki kuat ke belakang		
		Tangan menopang kepala dan mendorong tubuh untuk berguling		
3	Akhir Gerakan guling Belakang	Tubuh bangun ke posisi duduk atau berdiri dengan seimbang		
3	Sikap dan Keamanan	Melakukan gerakan dengan percaya diri dan memperhatikan keselamatan		

Keterangan Skor: 1 = Tidak Tepat 2 = Kurang Tepat 3 = Cukup Tepat

4 = Sangat Tepat

Rumus Penilaian Psikomotor:

Nilai Akhir = (Jumlah Skor yang Diperoleh / Skor Maksimal) × 100

3.6. Teknik analisis data

Analisis data merupakan Teknik mengolah data yang penulis peroleh melalui test yang penulis berikan terhadap objek yang dituangkan dalam sebuah laporan penilaian. Dalam mengolah data tersebut penulis menggunakan analisis data yang dituangkan dalam modul ajar. Rumus tersebut digambarkan sebagai berikut :

$$\text{Nilai} = \text{Skor perolehan} : \text{Skor maksimal} \times 100$$

Untuk analisis data penulis menggunakan data dari lembar pengamatan. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yakni :

- a) Identifikasi hasil dari lembar pengamatan.
- b) Melihat pola-pola dari data pengamatan siklus ke-1 dan siklus ke-2.
- c) Membuat interpretasi dari hasil siklus ke-1 dan ke-2.

Setelah diperoleh nilai dari masing-masing aspek, nilai akhir hasil belajar siswa dihitung dengan menggunakan rumus gabungan yang mempertimbangkan bobot setiap aspek penilaian. Penilaian hasil belajar dalam pendidikan jasmani mencakup tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor dengan bobot yang disesuaikan karakteristik mata pelajaran (Agustina, 2019). Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = (\text{Nilai Kognitif} \times 30\%) + (\text{Nilai Afektif} \times 20\%) + (\text{Nilai Psikomotor} \times 50\%)$$

Keterangan:

- Nilai Kognitif = hasil tes lisan 10 soal (skor 0–100)
- Nilai Afektif = hasil observasi sikap yang dikonversi ke skala 0–100
- Nilai Psikomotor = hasil tes unjuk kerja yang dikonversi ke skala 0–100

Penetapan bobot psikomotor lebih besar (50%) didasarkan pada karakteristik mata pelajaran PJOK yang lebih menekankan pada keterampilan gerak dibandingkan aspek pengetahuan semata (Mulyana, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa penilaian PJOK harus mencerminkan dominasi aspek keterampilan fisik sebagai inti pembelajaran (Simatupang et al., 2024).

Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa secara keseluruhan, digunakan rumus nilai rata-rata kelas sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

1. $\bar{x}$ = Nilai rata-rata kelas
2. $\sum x$ = Jumlah seluruh nilai akhir siswa
3. n = Jumlah seluruh siswa

3.7. Indikator / kriteria keberhasilan

Untuk melihat dan meyakinkan bahwa Tindakan yang dilakukan ini sudah berdampak pada perubahan, maka perlu ditentukan standar atau patokan yang sudah jelas yang disebut ‘kriteria keberhasilan’ atau ‘indikator keberhasilan’. Rumus ketuntasan belajar yang digunakan (Bakariady, 2020) sebagai berikut:

$$KK = X/Z \times 100$$

Keterangan :

KK Ketuntasan klasial

X = Jumlah siswa yang memperoleh nilai > 75

Z = jumlah siswa

Penelitian dianggap berhasil apabila:

- a. Terdapat peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari pra-tindakan ke setiap siklus.
- b. Sekurang-kurangnya 85% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah.
- c. Aktivitas, partisipasi, dan motivasi siswa dalam pembelajaran meningkat secara signifikan.

- d. Siswa mampu melakukan gerakan guling depan dan guling belakang dengan teknik yang benar dan percaya diri.

3.8. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Tasikmalaya, yang beralamat di Jalan Jl. Kolonel Basyir Surya No.89, Sukanagara, Kec. Purbaratu, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46196.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pengambilan data hanya dilakukan satu kali saat observasi berlangsung. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 april 2026 SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

3.9. Tabel waktu penelitian

no.	kegiatan	bulan / tahun									
		agustus	september	oktober	november	desember	januari	februari	maret	april	mei
1.		persiapan									
	menyusun proposal										
	seminar proposal										
	observasi lapangan										
	menyusun konsep pelaksanaan										
	menyusun jadwal penelitian										
	menyusun instrumen penelitian										
2.		pelaksanaan									
	menyiapkan alat dan kelas										
	melakukan tindakan siklus 1										
	melakukan tindakan siklus 2										
3.		penyusunan laporan									
	menyusun konsep skripsi										
	sidang hasil										
	perbaikan skripsi										

Tabel 8 waktu penelitian