I. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

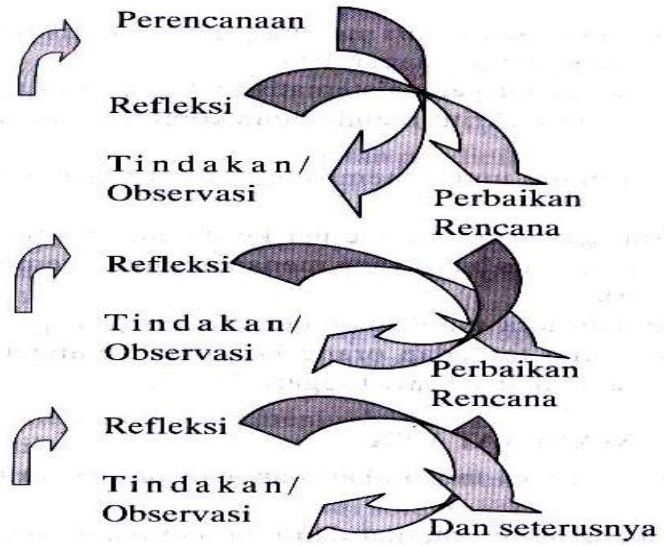
Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan,(1) Penelitian menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan penting bagi peneliti, (2) Tindakan menujuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan siswa, dan (3) Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi ruang kelas dalam penelitain, yang lebih sepesifik seperti yang lama dikenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa sekelas yang sama dari guru yang sama pula.

Pada penelitian tidakan ini berciri sebagai berikut:

a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual.
b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
c. Dilakukan melalui putaran-putaran yang berspiral.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (observasi) dan tahap refleksi.

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalaui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 2: Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)dalam buku (Arikunto 1991:105)

Keterangangambar di atas:

- Perencanaan (Planning)

  Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana,oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.

- Tindakan

  Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

- Observasi

  Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat oleh suatu tindakan.

- Refleksi

  adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

- Perbaikan rencana

  Adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan sesuai rencana.

B. Rencana Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian sampai dua siklus (dua kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

C. Subjek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XI IPA I SMA Budaya Bandar Lampung tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 36 orang.

D. Tempat dan Waktu

a. Tempat penelitian

Di kolam Mekar Jaya Kemiling

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian dua minggu dan terdapat dua siklus (dua kali pertemuan).

E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan "Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakana valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi"

Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar meluncur.

Format Lembar Penilaian
Keterampilan Gerak Dasar Meluncur

Nama : …….

Kelas : …….
Materi : …….

No	Aspek meluncur		Skor		
			1	2	3
1	**Gerakan**	• Berdiri didalam kolam, • bungkukan badan kedepan sehingga posisi wajah didalam air, • lengan lurus ke depan, • sedangkan kaki satu yang lain ditekuk dengan telapak kaki menempel pada dinding kolam, • kemudian tolakkan kaki yang menempel pada dinding sekuat mungkin • sehingga meluncur kedepan dan posisi kedua tangan, badan,dan kedua kaki lurus sejajar diatas permukaan air dalam sikap meluncur.			
Jumlah Skor					

Keterangan :

1 : kurang
2 : sedang
3 : baik

F. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Tenik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kwantitatifuntuk melihat kwalitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P=\frac{f}{n}x\,100\,\%$$

Keterangan:

P: Presentase keberhasilan

F: Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N: Jumlah siswa yang mengikuti tes

G. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Meluncur

1. Siklus Pertama

a. Rencana

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran

b. Tindakan

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang teknik meluyncur dalam setelah itu siswa diberi cuntoh gerakan yang benar dan siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar meluncur dengan dibantu oleh temannya dengan cara dipegangi tanganya sambil ditarik mundur.
3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

d. Refleksi

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

2. Siklus kedua

a. Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskesmeluncur.
2. Menyiapkan alat bantu berupa botol air minum mineral ukutan 1,5 liter sebanyak dua buah dan dikat menjadi satu serta instumen yang berkaitan dengan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

1) Siswa dibariskan dipinggir kolam sesuai denga jumlah alat yang disiapkan.
2) Siswa melakukanketerampilan gerak dasar meluncurdengan alat yang disediakan secara bergantian dan berulang ulang.
3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
4) Siswa melakukan nettingdengan benar.

c. Observasi

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.

d. Refleksi

1. Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes meluncur dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.