

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

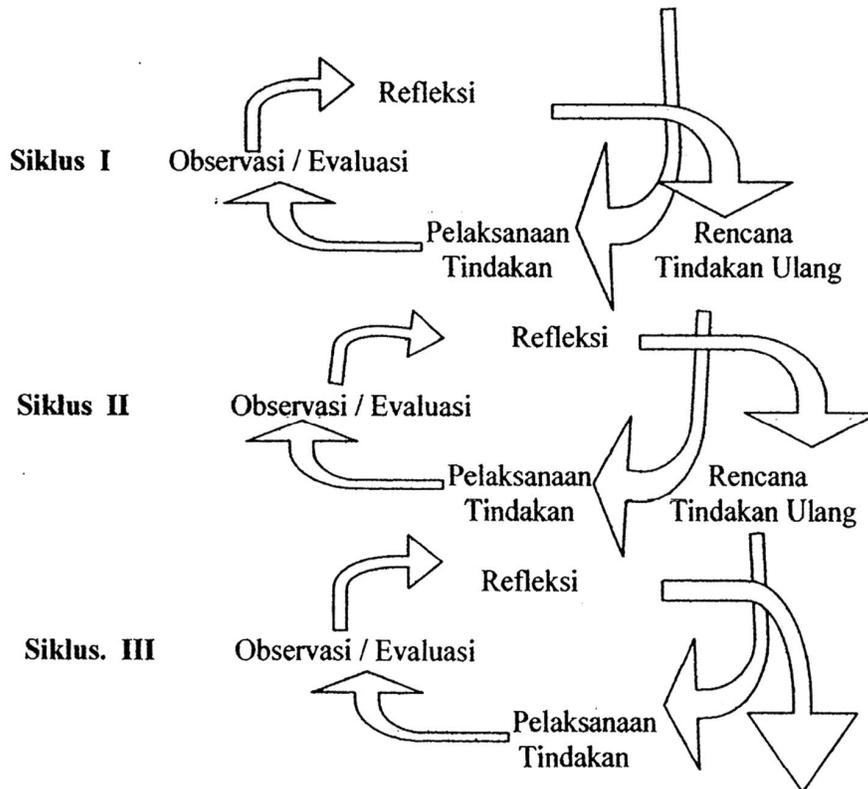
Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan factor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subyek yang akan diteliti. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan menggunakan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (classroom action research), yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pembelajaran.

Penelitian tindakan merupakan salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya pihak-pihak yang terlibat saling mendukung satu sama lain, dilengkapi dengan fakta-fakta dan mengembangkan kemampuan analisis. (Tukiran Taniredja, 2010 : 14) Dalam penelitian tindakan kelas ini diawali dengan perencanaan tindakan (Planning), Penerapan tindakan (action), Observasi dan mengevaluasi proses dan hasil tindakan, melakukan refleksi dan seterusnya sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai.

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subyek yang akan diteliti.

Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V.A di SD Negeri 2 Sukarame

Bandar Lampung. Selanjutnya seperti digambarkan dibawah ini:



Gambar 4. Siklus yang akan dilakukan dalam penelitian model gabungan Sanford dan Kemmis (Tukiran Taniredja, 2010:28)

1. Setting Penelitian

a. Tempat penelitian

Nama Sekolah : SD. Negeri 1 Bakung

Alamat Sekolah : Jl. Banten No.1. Bakung Telukbetung Barat

Bandar Lampung

b. Pelaksanaan Penelitian

Lama penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah selaraa dua bulan

(selama bulan April dan Mei 2011). Dalam penelitian ini penulis merencanakan 2

(dua) sampai 3 (tiga) siklus dan setiap siklus dilakukan 3 (tiga) kali pertemuan

2. Subyek penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V-A di SD Negeri 2 Sukarame Kecamatan Telukbetung Barat Kota Bandar Lampung dengan jumlah siswa seluruhnya 36 anak dengan perincian 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

B. Penjelasan Rencana Tindakan persiklus

1. Siklus I (2 X Pertemuan)

a. Rencana:

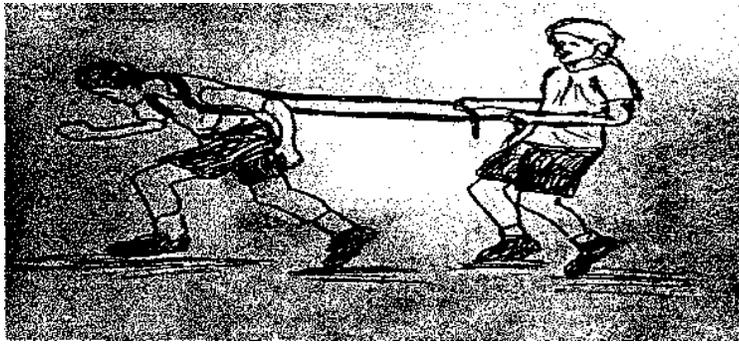
- 1) Menyiapkan sarana dan prasana untuk proses pembelajaran alatnya yaitu : lapangan sekolah, 6 utas tali yang terbuat dari karet ban dalam sepeda motor
- 2) Kemudian instrumen yang diperlukan untuk mengoperasikan tindakan seperti alat tulis dan kertas untuk mencatat kegiatan pembelajaran.
- 3) Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan keliling 3 kali putaran lapangan, peregangan, gerakan koordinasi, inti pembelajaran, dan evaluasi.

b. Tindakan:

- 1) Menjelaskan dan pengenalan tempat dan alat yang akan digunakan pada siklus pertama. Antara lain : 6 (enam) utas tali karet yang terbuat dari karet ban dalam sepeda motor
- 2) Siswa dibariskan menjadi dua kelompok (putra dan putri) kemudian siswa diinstruksikan untuk memilih pasangan berlatih untuk melakukan lari

menggunakan tali karet

- 3) Memberikan contoh gerakan lari pada alat permainan yang telah disiapkan.
- 4) Menginstruksikan siswa melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan sebelumnya sebanyak 4 kali secara terus menerus dan bergantian, diawali dari pasangan pertama 6 (enam) pasang, lalu bergantian menjadi kuda dan menjadi pemegang tali



Gambar. 5. Siswa melakukan lari dibantu temannya menahan lari dengan menggunakan tali karet (siklus I)

c. Obsevasi:

Setelah t'mdakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi.

d. Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Merumuskan tindakan untuk siklus II.

2. Siklus II (2 X Pertemuan)

Melihat dari hasil siklus pertama

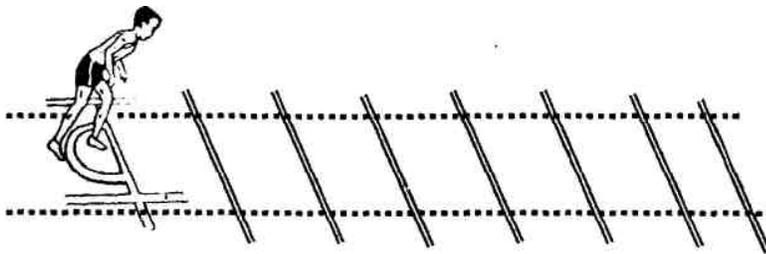
a. Rencana:

Menyiapkan alat dan tempat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan

instrumen yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan. Siswa harus siap untuk melakukan siklus kedua.

b. Tindakan:

1. Menjelaskan dan pengenalan tempat dan alat yang akan digunakan pada siklus pertama. Antara lain : Lapangan, lintasan lari hamparan tangga modifikasi.
2. Siswa berkumpul untuk bersiap-siap menunggu giliran sesuai dengan urutan absen untuk melakukan lari pada lintasan tangga modifikasi
3. Memberikan contoh gerakan lari pada lintasan di hamparan tangga modifikasi
4. Menginstruksikan siswa agar melakukan gerakan yang telah didemonstrasikan sebelumnya secara bergiliran terus menerus sampai 3 kali pengulangan.



Gambar. 6. Siswa sedang berlatih lari di lintasan tangga modifikasi Pada siklus II

c. Observasi:

Setelah tindakan diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/ evaluasi dari hasil tindakan siklus kedua.

d. Refleksi:

1. Hasil observasi disampaikan dan didiskusikan
2. Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga.

3. Siklus III (2 X Pertemuan)

a. Rencana:

1. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan.
2. Menyiapkan siswa untuk melakukan siklus ketiga.

b. Tindakan:

1. Memperkenalkan dan menjelaskan tentang kegiatan, lokasi, alat yang akan digunakan untuk siklus ke-3 antara lain: Lapangan sekolah dan 8 buah kardus rintangan.
2. Siswa menyiapkan diri menunggu giliran untuk melakukan gerakan lari pada lintasan yang sudah dipasang kardus rintangan
3. Memberikan contoh gerakan lari pada lintasan lari rintangan
4. Siswa melakukan gerakan lari sesuai yang telah diinstruksikan



Gambar 7. Siswa sedang melakukan lari di atas rintangan kardus
Pada siklus III

c. Observasi:

Setelah tindakan diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/evaluasi dari hasil tindakan pada siklus ke tiga.

d. Refleksi:

Hasil siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan.

C. Instrumen

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk menilai pelaksanaan PTK disetiap siklus, alat itu berupa indikator dari peningkatan keterampilan larisiswa.

Instrumen yang akan digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah berupa lembar observasi. Dengan lembar observasi kemampuan keterampilan anak diamati secara keseluruhan dari posisi persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir

1. Format Penilaian

No	Gerakan	Kriteria penilaian Gerak dasar lari jarak pendek	Nilai			
			1	2	3	4
1	Sikap awal	1. Berdiri dengan meletakkan kaki kiri di belakang garis start, dan kaki kanan di belakang kaki kiri atau sebaliknya (pada aba-aba bersedia) Satu tangan depan dada, tangan yang lain di bawah pusar, badan condong ke depan (pada aba-aba Siap)				
2	Pelaksanaan	2. Kaki d'rtolakkan kuat-kuat sampai terkejut lurus, lutut diangkat setinggi pinggul ke arah depan				
		3. Posisi awal lari badan sejajar antara ujung tangan depan kepala dan punggung.				
		4. Menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi dan langkah kaki yang selebar mungkin				
		5. Ayunan tangan tepat di depan hidung, Siku ditekuk kira-kira 90°				
		6. Ayunan tangan dan langkah kaki seirama dan lutut terangkat sejajar dengan pinggul				
		7. Gerakan kaki menapak dengan tolakan ujung kaki dan lutut terangkat sejajar dengan pinggul				
		8. Pandangan lurus ke depan				
		9. Berhari terus tanpa mengubah kecepatan				
		3	Sikap akhir	10. Saat di garis finish tangan diayunkan kebawah, dada condong ke depan		

(Kriteria penilaian adopsi dari buku Bugar Jasmaniku karangan Muhadjir halaman 28)

Keterangan :

A. Setiap tindakan yang telah dilakukan dapat dinyatakan dengan nilai berdasarkan kriteria penilaian Baik sekali, Baik, Kurang, dan Kurangsekali. Maka tindakan itu diberikan tanda ceklis (✓) pada kolom nilai:

4. Baik Sekali 3. Baik 2. Kurang 1. Kurang sekali.

B. Untuk mengetahui nilai penguasaan atau prestasi siswa, adalah dengan mengubah skor mentah menjadi skor nilai dengan standar 100. Skor maksimum dalam penelitian adalah 40, jadi untuk memperoleh nilai penguasaan atau prestasi siswa mengubah skor mentah menjadi nilai prestasi dengan rumus : Skor Perolehan siswa : Skor Maksimum x 100 Contoh : Skor maksimum yang diharapkan 40 .

Siswa A memperoleh 24.

Maka nilai siswa A tersebut adalah $24/40 \times 100 = 60$

(Suharsimi Arikunto 1997: 242)

2. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan informasi menganalisis dan menilai atau mengevaluasi hasil dari proses pembelajaran lari jarak pendek.

3. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan disetiap siklus selanjutnya data dianalisis. Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus digunakan rumus :

a. Prosentase Keberhasilan

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Subagio dalam Surisman. 2005:36})$$

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

f = Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar yang telah ditetapkan

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes

b. Efektifitas

$$E = \frac{X_n - X_i}{X_i} \times 100\% \text{ (Goodwin dan Coates dalam Surisman, 2005:37)}$$

Keterangan:

E = Efektifitas gerak dasar lari pada siswa

X_n = Rerata nilai akhir siklus ke tiga.

X_i = Rerata tes awal/tes sebelum tindakan

Berdasarkan ketentuan dalam proses belajar mengajar bahwasanya seorang guru harus memberikan/menyampaikan materi kepada siswa secara tuntas. Siswa dinyatakan tuntas dalam belajar apabila ia mencapai nilai tidak kurang dari 65. Bila hasil perhitungan meningkat atau mencapai 50 % ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

