

III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu objek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran dengan alasan siswa kelas IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran kesadaran pola hidup sehat yang kurang.

Penelitian tindakan untuk mengembangkan beberapa keterampilan baru atau cara dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut:

1. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan baru yang lebih baik.
2. Bersifat kolaboratif.
3. Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan atau program pembelajaran yang efektif dan efisien.
4. Dilakukan melalui peraturan-peraturan berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau disekolahnya sendiri.

Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Menurut Jhon Elliot bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan didalamnya (Elliot, 1982). Seluruh prosesnya tela'ah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan profesional. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga kal siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Dalam pelaksanaanya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan reflksi.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran, dengan pertimbangan bahwa siswa di SD N 3 Cimanuk tersebut memiliki kesadaran pola hidup yang kurang sehat.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran yang berjumlah 42 orang.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan.

D. Proses Pemberian Tugas

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP tentang materi atau bahan tugas yang akan diberikan dalam pembelajaran kesehatan pribadi.
2. Menyiapkan instrumen yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk diberikan penugasaan pembelajaran

Tindakan :

1. Pemberian penjelasan tentang pentingnya hidup sehat kepada siswa pada siklus pertama
2. Menceritakan keuntungan dan kerugian hidup sehat bagi orang yang tidak memiliki kesadaran hidup sehat.
3. Menunjukkan beberapa contoh atau kondisi kurangnya memperhatikan perilaku hidup sehat.

Observasi:

Setelah observasi tindakan kemudian diamati dan dinilai.

Refleksi:

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan pemberian tugas berpengaruh terhadap proses peningkatan pola hidup sehat, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis merencanakan memberikan penugasaan pembelajaran tentang hidup sehat yang lebih konkrit.

Siklus II

Rencana

1. Menyiapkan RPP tentang materi atau bahan tugas yang akan diberikan pada siswa.
2. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasikan tindakan.
3. Menyiapkan alat atau media berupa poster tentang berbagai penampilan yang berkaitan upaya hidup sehat dianalisis siswa.

Tindakan

1. Menunjukkan gambar tentang berbagai kondisi hidup sehat.
2. Menunjukkan gambar tentang berbagai penyakit yang ditimbulkan karena tidak memperhatikan pola hidup sehat.

Observasi

Setelah tindakan dilakukan kemudian diamati dan dinilai.

Refleksi:

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa tindakan siklus II dengan proses penugasaan sangat berpengaruh terhadap kesadaran hidup sehat.
2. Karena keberhasilan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat telah mencapai 65%, maka pembelajaran kesehatan pribadi yang menyangkut pola hidup sehat diberhentikan dan berakhir pada siklus II.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik *wawancara*, yang meliputi beberapa aspek dan berpedoman pada pola hidup sehat dari Rusli Lutan dan Rahmat Hermawan (1998), yaitu meliputi :

1. Makan dan minum yang berkualitas dan kuantitanya seimbang (termasuk sarapan).
2. Aktivitas jasmani.
3. Cukup santapan rohani
4. Istirahat yang cukup.
5. Lingkungan bekerja/belajar yang cukup bersih dan nyaman.
6. Berobat ketika sakit.
7. Periksa dokter secara periodik.
8. Keseimbangan antara waktu belajar, bekerja dan kegiatan lain.
9. Ada waktu luang atau rekreasi.

F. Teksi Analisis Data.

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakan melompat pada setiap silus, maka menggunakan rumus :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = presentase keberhasilan.

F = Jumlah frekuensi.

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes.

G. Validnya Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Freire dan Cuningham dalam Muhadjir (1997) mengatakan bahwa validnya penelitian tindakan kelas bila ditindak itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga kreatifitas validitas penelitian kelas terletak pada aplikatifnya atau fungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi.

Didasarkan pendapat diatas maka penelitian dalam setiap siklus telah meberikan dampak terhadap upaya peningkatan pola hidup sehat melalui metode penugasan pada siswa kelas IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran.