

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (class room action research) atau sering disebut juga dengan istilah PTK.

Penelitian tindakan kelas/PTK adalah suatu kajian tentang situasi social dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya, sedangkan seluruh prosesnya mencakup telaah, diagnosis, perencanaan, pemantauan, dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan profesional (John Eliot 1982).

Sedangkan menurut Harjodipuro 1997, penelitian tindakan kelas / PTK adalah bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa atau kepala sekolah) dalam situasi-situasi social untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran (a) praktek-praktek social atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) pengertian mengenai praktek-praktek ini, (c) situasi-situasi tempat praktek tersebut dilaksanakan.

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk meningkatkan profesionalisme guru.

Dalam penelitian tindakan kelas ini desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

Ciri-ciri penelitian tindakan kelas antara lain :

1. Praktis dan relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja.
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah perkembangan yang lebih baik.
3. Dilakukan secara teratur dan sistematis.

## **B. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dalam tiga siklus dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda-beda dalam setiap proses pelaksanaannya, berikut adalah tahapan pelaksanaan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu :

### a. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti akan memberikan perlakuan kepada siswa sesuai dengan yang telah tertulis dalam rencana tindakan.

### b. Tahap pelaksanaan tindakan

Dalam tahap ini peneliti akan menguraikan apakah hal yang direncanakan dapat direalisasikan secara penuh, jika tidak perlu ditinjau kembali pola dalam periode berikutnya.

### c. Tahap pengamatan (observasi)

Pada bagian ini berisikan hasil pengamatan menggunakan berbagai instrument. Yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah hasil-hasil pekerjaan siswa yang otentik.

### d. Tahap refleksi

Pada tahap refleksi ini berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan yang terjadi setelah adanya penelitian.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Yang dimaksud alat bantu adalah suatu strategi mengajar dengan menggunakan alat bantu latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh ketangkasan/keterampilan tertentu dengan memperhatikan beberapa hal antara lain :

1. Guru harus menjelaskan tujuan dari materi yang akan diberikan sehingga setelah melakukan latihan diharapkan siswa dapat mengerjakan dan menguasai keterampilan tersebut dengan baik dan benar sesuai tujuan yang telah ditetapkan.
2. Tentukan dengan jelas kebiasaan yang harus dilakukan/dilatihkan sehingga siswa tau apa yang harus dilakukan.
3. Lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan siswa.
4. Memperhatikan kesalahan umum yang sering dilakukan siswa untuk melakukan perbaikan secara klasikal.

Hal inilah yang menjadi landasan bangun untuk menguasai keterampilan gerakan guling belakang.

#### **D. Subjek dan Sampel**

##### **a. Subjek Penelitian**

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008:117).Sedangkan menurut Arikunto (2006:130), Populasi adalah keseluruhan objek penelitian.

Jadi, populasi yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011 yang tercantum sebagai berikut :

Kelas V A sebanyak 40 anak dan kelas VB sebanyak 35 anak

### **b. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008:118).

Sedangkan menurut Arikunto (2006:131), bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti.

Jadi, penulis mengambil satu kelas sebagai sampel dengan menggunakan tehnik sample.

Sugiyono (2008:120), Menyatakan simple random sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Dimana sampel tersebut diambil dengan cara undian dua kelas dari populasi, dan yang terambil sebagai sampel adalah kelas V A

## **E. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian**

### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Durian Payung Jln. Khairil Anwar No. 40 Kecamatan Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung.

### **b. Waktu pelaksanaan**

Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 2 November 2011 sampai dengan 5 Januari 2012

## **F. Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (class room action research)**

### **Model System**

a. Penelitian Putaran Pertama

- Guru memberikan penjelasan gambar-gambar rangkaian gerakan guling belakang kemudian memberikan contoh gerakannya secara audio visual.
- Guru memberi tugas kepada murid untuk berlatih melakukan gerakan seperti yang telah di jelaskan.



*Gambar 1. Siswa memperhatikan gambar-gambar guling ke belakang.*

b. Penelitian Putaran Kedua

Jika hasil penelitian putaran pertama menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa, maka pada putaran kedua akan menggunakan alat bantu atau media dengan bantuan teman untuk berguling ke belakang.

Guru memberi tugas murid untuk melakukan gerakan guling belakang pada matras, mula mula siswa berdiri membelakangi matras, kemudian berjongkok dengan teman pasangannya berdiri di samping siap membantu dalam melakukan rangkaian gerakan guling belakang, dengan cara membantu menggulingkan badan ke posisi jongkok setelah siswa berguling dengan posisi kaki di tekuk ke atas.

### c. Penelitian Putaran Ketiga

Jika pada putaran kedua menunjukkan keberhasilan siswa maka pada putaran ketiga guru akan menggunakan alat bantuan kepada siswa dalam melakukan gerakan guling belakang dengan matras yang disusun miring (bidang miring). Mula mula siswa berdiri membelakangi matras yang telah disusun miring dengan sudut kemiringan 30 derajat sampai 40 derajat, kemudian siswa berjongkok untuk awalan melakukan gerakan guling belakang, kemudian berguling dengan ujung kaki, tumit, pinggul, punggung, tengkuk, dan kedua telapak tangan, dan mendarat kembali dengan kedua ujung kaki, secara berurutan.

## G. Implementasi di Kelas

Pelaksanaan tes awal (pre test), tes siklus pertama, tes siklus kedua, tes siklus ketiga dilakukan oleh guru peneliti. Tindakan ini dilakukan sebanyak 9 kali pertemuan.

### a. Siklus Pertama

#### 1. Rencana :

- Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran.
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus pertama dan diawali dengan pemanasan.

#### 2. Tindakan :

- Guru menjelaskan tentang tata cara dan urutan gerakan dalam melakukan gerak guling belakang dengan memberikan contoh gerakan secara langsung diatas matras.
- Siswa diberi tugas untuk melakukan gerakan guling belakang secara berurutan sesuai dengan barisannya.
- Siswa diberi tugas untuk berlatih guling belakang secara berulang-ulang.

### 3. Observasi

Setelah diberikan tindakan maka peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi serta penilaian dengan menggunakan instrument atau penilaian yang telah disusun.

### 4. Refleksi

Refleksi dapat dilakukan setelah dilakukannya tindakan dan observasi.

## **b. Siklus Kedua**

### a. Rencana :

- Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
- Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua dengan melakukan peregangan otot sebagai pemanasan.

### b. Tindakan :

- Guru menjelaskan dan memberi contoh seorang anak melakukan guling belakang dengan dibantu guru atau sesama murid
- Membariskan siswa menjadi dua barisan yaitu barisan putra dan putri, lalu diberi tugas melakukan guling belakang dengan bantuan teman yang sudah lebih mahir secara berurutan sesuai dengan barisannya.

### c. Observasi

Setelah dilakukan tindakan, pengamatan, koreksi, penilaian dan evaluasi hasil belajar pada siklus kedua.

### d. Refleksi

Hasil observasi dapat disimpulkan setelah pelaksanaan dan observasi.

### c. Siklus Ketiga

#### 1. Rencana :

- Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan.
- Menyiapkan siswa untuk melakukan kegiatan pada siklus ketiga dengan berbagai permainan sebagai pemanasan.

#### 2. Tindakan :

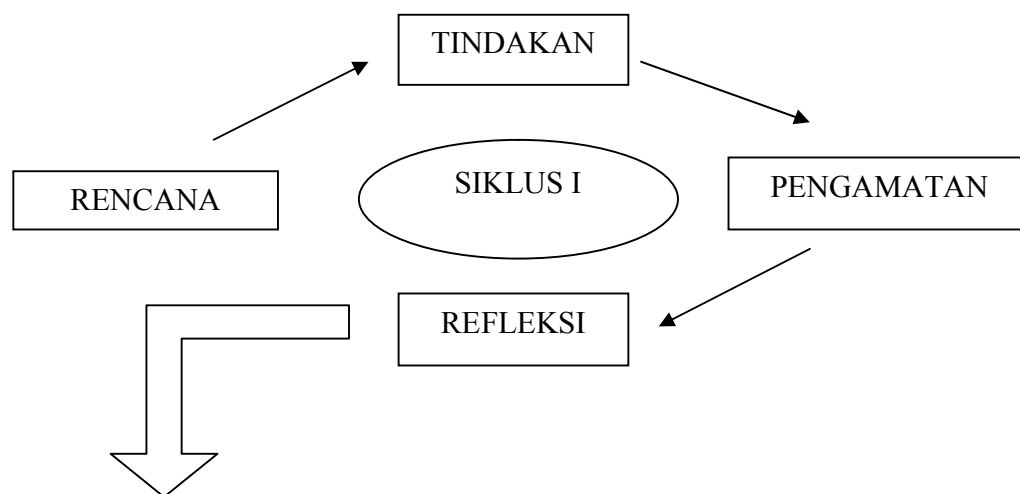
- Guru memberikan penjelasan dan contoh cara melakukan guling belakang pada matras yang disusun miring.
- Siswa dibagi menjadi dua bagian (putra dan putri) dan diberi tugas untuk melakukan guling belakang dengan bantuan bidang miring.

#### 3. Observasi

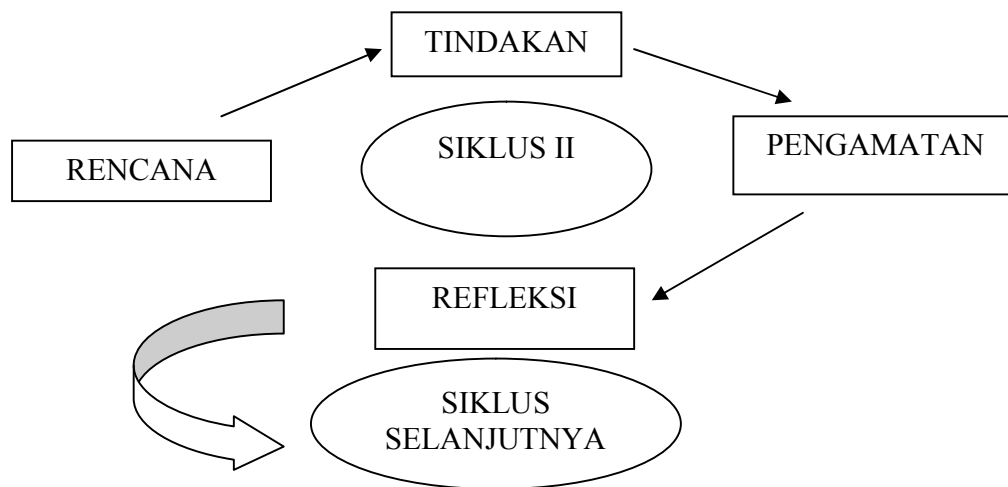
Setelah mengamati tindakan, dikoreksi, di berikan waktu pengulangan, kemudian di lakukan penilaian serta evaluasi dari hasil tindakan pada siklus ketiga.

#### a. Refleksi

Refleksi dapat dilakukan setelah melakukan pelaksanaan kegiatan siklus dan observasi.







\* Gambar model siklus menurut Sulipan (2007)

## H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik tes. Teknik ini akan peneliti uraikan sebagai berikut.

Teknik tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2006:223).

Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan guling belakang yang ditujukan kepada sampel kelas V ASiswa SD Negeri 1 Durian payung Bandar Lampung.

## I. Instrumen Penelitian

Instrument adalah alat yang di sambung mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya, yang berupa indikator-indikator dari penilaian gerak pada lembar penilaian dari pembelajaran senam guling belakang saya kutip dari buku. Instrumen pemandu bakat senam. Direktorat olahraga Pelajar dan Mahasiswa Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2004

**Table III : Format Penilaian Gerak Guling Belakang**

NO	UNSUR GERAK	INDIKATOR	URAIAN SIKAP	N I L A I				
				1	2	3	4	5
1	Sikap Awalan	a. pandangan b. sikap lengan c. sikap badan d. posisi kaki e. arah gerakan	Pandangan lurus ke depan Lengan lurus di samping badan Badan tegak Dibuka sejajar bahu Lurus					
2	Pelaksanaan Gerak roll Belakang	a.gerak badan b. geraklengan c.sikap kepala d. posisi kaki e. arah gerakan	Roll belakang, dengan Menggulingkan badan ke belakang Lengan lurus mengangkat Tubuh kemudian sedikit ditekuk Pandangan lurus kepala diangkat Ditekuk dan jinjit Lurus di matras					
3	Sikap akhir	a.sikap badan b.sikap lengan c.posisi kaki d.pandangan e. sikap akhir	Membentuk bulatan Kedua telapak tangan dan siku di lipat Ditekuk dan bersikap jongkok Lurus ke depan Mendarat dengan telapak kaki					
4	Ritme gerakan	a. kaku b. terputus c. berangkai d. luwes e. relaks						

Keterangan:Nilai 5 jika gerakan dilakukan sangat baik

Nilai 4 jika gerakan dilakukan baik

Nilai 3 jika gerakan dilakukan cukup baik

Nilai 2 jika gerakan di lakukan kurang

Nilai 1 jika gerakan di lakukan sangat kurang

## J. Analisis Data

Teknik analisis data tes siswa adalah sebagai berikut:

Setelah peneliti berhasil mengumpulkan data penelitian dari tes awal dan tes akhir yang telah dilaksanakan, selanjutnya tes keterampilan roll belakang dianalisis untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus yang di kemukakan Sutrisno Hadi, 1993:246

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentasi keberhasilan

F = Jumlah gerakan yang benar

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes

Sedangkan untuk mengetahui keefektifan hasil tindakan pada PTK ini di gunakan perhitungan yang di kemukakan oleh Goodwin dan Coates, dalam Surisman (1997) dengan rumus berikut :

$$E = \frac{X_n - X_i}{X_i} \times 100\%$$

Keterangan:

E = Efektifitas hasil belajar

X<sub>n</sub> = Rerata nilai akhir siklus ke-3

X<sub>i</sub> = Rerata tes awal/ pretest

Jika hasil perhitungan menunjukkan peningkatan lebih dari 50% maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.

