

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kaji tindak (actionresearch). Kaji tindak merupakan penelitian yang dilaksanakan melalui tahapan yang dilakukan dalam beberapa siklus atau spiral.

B. Rancangan

Ciri-ciri penelitian kaji tindak adalah (1). Adanya putaran siklus, (2). Adanya perlakuan (3). Observasi atau evaluasi, seperti pada gambar dibawah ini : (soeyanto,1997)

Keterangan :

I : Siklus latihan atau tindakan siklus pertama dengan menggunakan pemberian latihan skipping.

II : Siklus latihan atau tindakan siklus kedua dengan menggunakan latihan lompat naik turun bangku.

III : Siklus mengambil awalan, lari lompat keatas meraih (menyundul bola) yang digantung setinggi 2 meter.

C. Tempat dan variabel pelaksanaan

1. Tempat penelitian

Penelitian kaji tindak ini dilaksanakan di SDN sepang jaya

2. Waktu penelitian

Pelaksanaan penelitian kaji tindak ini berlangsung mulai bulan Februari sampai bulan Maret 2012.

D. Pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian tindak ini meliputi 3 siklus, masing-masing siklus terdiri dari beberapa langkah atau tahapan, yakni rencana, tindakan, observasi dan refleksi. Sebelum memasuki siklus 1 siswa diberi tes awal lompat tinggi, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan awasl sebelum diberikan tindakan pada setiap siklus.

Siklus I

a. Rencana

Menyediakan tempat dan peralatan berupa skipping, masing-masing anak memegang skipping, mengambil tempat untuk melakukan lompat skipping.

b. Tindakan

Memberikan latihan gerak yang meliputi : cara memegang skipping, gerakan tangan, sikap badan, memutar skipping dan kaki melompat bergantian.

c. Observasi

Setelah meberikan latihan skipping siklus I, apabila hasilnya belum sesuai dengan yang diharapkan maka dilakukan pada siklus II.

d. Refleksi

Setelah tes melompat dilaksanakan maka hasilnya rata-rata% maka perlu diadakan tindakan pada siklus II.

Siklus II

a. Rancangan

Menyediakan tempat dan peralatan untuk latihan pada siklus yang berupa 3 buah bangku yang kuat.

b. Tindakan

Memberikan latihan gerakan lompat naik turun bangku meliputi cara melompat, posisi badan dan posisi kaki.

c. Observasi

Diamati hasil yang telah dicapai oleh siswa akibat pemberian materi lompat naik turun bangku.

d. Refleksi

Setelah tes lompat tinggi dilakukan maka hasilnya rata-rata% maka diadakan tindakan siklus ke III

Siklus III

a. Rancangan

Menyediakan tempat dan peralatan yaitu bola plastik, tali raffia dan dua tiang kayu.

b. Tindakan

Memberikan latihan gerakan melompat keatas meraih bola dengan cara : mengambil awalan, lari lompat keatas meraih yang digantung setinggi 2 meter.

c. Observasi

Telah dilakukan dan diteliti diadakan tes untuk mengetahui hasil akhir latihan siklus III.

d. Refleksi

Setelah melakukan tes akhir lompat tinggi hasilnya disimpulkan dari siklus I, II, III, bila apabila sesuai dengan yang diharapkan maka penelitian dapat dikembangkan lebih lanjut dari hasil keberhasilan dalam pembelajaran khususnya lompat tinggi.

E. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini kelas VI SDN SEPANG JAYA yang berjumlah 40 siswa.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Instrumen dalam penelitian ini berupa penilaian kulaitas gerak dasar lompat tinggi gaya gunting. Cara pengambilan adalah dengan skor 1, 2, 3.

Tabel 1. Format Penilaian Gerak Dasar Lompat Tinggi.

No	Indikator	Deskriptor	Nilai
----	-----------	------------	-------

			1	2	3
1	Tahap Persiapan	1. Posisi badan tegak, Mata lurus ke depan melihat mistar 2. Jarak untuk melakukan ancang-ancang sekitar 10 langkah 3. Posisi di samping depan mistar			
2	Tahap Pelaksanaan	4. Lari perlahan, langkah kaki diperlebar 5. Setelah mendekati mistar, ayun ke atas depan kaki yang dekat mistar 6. Sewaktu kaki yang satu telah diangkat, kaki terakhir menyusul melangkahi mistar 7. Kaki bergerak seperti gunting 8. Kedua tangan diangkat agar tidak mengganggu lompatan			
3	Tahap Akhir Gerakan	9. Pada waktu mendarat, kaki yang belakang di ayun ke bawah lebih dulu 10. Badan diputar kembali lurus ke depan menghadap mistar, Jaga keseimbangan			

(Adaptasi M. Sakir)

G. Teknik Analisis data

Untuk melihat keberhasilan rata-rata kelas dalam proses pembelajaran digunakan rumus-rumus yang paling dikemukakan sutrisno hadi, 1993:246 dengan rumus :

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

Keterangan

- P : Prosentasi Peningkatan
 F : Nilai Yang Diperoleh Oleh Siswa
 N : Jumlah Subek Yang Mengikuti Tes

Setelah analisis data diperleh maka penulis menggunakan pernyataan yang dikemukakan oleh sutrisno hadi bahwa : jika hasil yang diperoleh lebih dari 50% maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, apabila kurang dari 50% hipotesis ini ditolak.

