

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur dengan alasan bahwa siswa kelas V umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali.

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 suatu program pembelajaran yang efektif dan efisien.
4. Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan keterampilan guru dalam menghadapi permasalahan aktual pembelajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri. Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Menurut John Elliot bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Dalam pelaksanaannya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur berjumlah 30 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah sekali bila dibandingkan dengan kelas lainnya.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN SDN 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur pada siswa kelas V. berjumlah 37 orang yang terdiri dari 25 orang pria dan 12 orang wanita.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus, masing-masing siklus dilakukan tiga kali pertemuan atau latihan. Adapun secara prosedural urutan pelaksanaan penelitiannya sebagai berikut:

D. Proses Peningkatan Kebugaran Jasmani

Sebelum dibeikan latihan pada siklus I siswa terlebih dahulu dilakukan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan fisik atau kebugaran secara umum sebelum diberi tindakan atau latihan

Siklus I

Rencana :

1. Membuat RPP untuk pelajaran kebugaran
2. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan latihan sirkuit.
3. Menyiapkan siswa dan sekaligus melakukan pemanasan untuk mengikuti latihan kelincahan berupa lari bolak balik (Shuttle run).
4. Membagi kelompok latihan agar tidak terlalu banyak dan lebih efektif

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan rangkaian latihan dan alat yang akan digunakan pada latihan di siklus pertama yakni latihan kelincahan berupa lari bolak balik (Shuttle run).
2. Melakukan gerakan atau latihan dengan Latihan Kelincahan lari bolak balik (Shuttle run)
3. Melakukan koreksi dan memberi kesempatan pengulangan bila terdapat kelompok atau siswa melakukan tidak sesuai dengan instruksi

Observasi :

Setelah tindakan atau latihan bolak balik (shuttle run) selama tiga kali pertemuan, kemudian dilakukan observasi melalui model tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil tes dianalisis dan dilihat berdasarkan norma yang telah

ditentukan, yakni Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. Hasil tes tersebut dianalisis menggunakan persentase.

Refleksi :

1. Hasil observasi melalui TKJI pada siklus pertama, selanjutnya disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan dengan latihan kelincahan lari bolak balik (Shuttle run) dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Apabila ternyata masih banyak siswa yang tergolong pada kategori kurang dan kurang sekali maka selanjutnya akan dilakukan tindakan atau latihan berikutnya.
2. Karena masih banyak siswa yang tergolong pada kategori kurang dan kurang sekali maka direncanakan tindakan untuk siklus kedua, dalam hal ini diberikan latihan kelincahan model lari bolak belok (*Zig Zag Run*).

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk latihan sirkuit Latihan Kelincahan berupa lari bolak belok (*Zigzag Run*)
2. Menyiapkan siswa dan sekaligus melakukan pemanasan untuk persiapan mengikuti latihan kelincahan model *Zigzag Run*.

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk cara pelaksanaan lari zigzag .
2. Melakukan latihan kelincahan, yakni lari bolak belok (*Zigzag Run*) secara bergantian dalam kelompok kecil, yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan
- 3.

Observasi :

Setelah tindakan atau latihan bolak belok (Zigzag run) selama tiga kali pertemuan, kemudian dilakukan observasi melalui model tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil tes dianalisis dan dilihat berdasarkan norma yang telah ditentukan, yakni Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. Hasil tes tersebut dianalisis menggunakan persentase.

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan dengan Latihan Kelincahan berupa lari zig zag sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat beberapa siswa yang tergolong pada kategori kurang dan kurang sekali.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana peneliti berencana memberikan latihan Latihan Kelincahan berupa lari Bumerang.

Siklus III**Rencana :**

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan latihan kelincahan lari Bumerang
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti latihan latihan kelincahan lari Bumerang yang akan dilakukan dan sebelumnya menyuruh pemanasan.

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Melakukan latihan Latihan Kelincahan berupa lari Bumerang

Observasi :

Setelah tindakan atau latihan Bumerang selama tiga kali pertemuan, kemudian dilakukan observasi melalui model tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil tes dianalisis dan dilihat berdasarkan norma yang telah ditentukan, yakni Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. Hasil tes tersebut dianalisis menggunakan persentase

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan dengan latihan kelincahan berupa lari Bumerang sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Karena prosentase siswa yang tergolong kurang maupun kurang sekali ternyata relatif kecil dan berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) sudah melebihi ketentuan ($>60\%$), maka siklus dihentikan.

E. Teknik Pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes dan Pengukuran. Dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara mengukur bagian-bagian komponen tersebut atau secara keseluruhan. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti melakukan tes kebugaran secara keseluruhan yang mengacu pada "Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Umur 10-12 Tahun" dengan rangkian tesnya sebagai berikut:

1. Lari 40 Meter

Hasil tes dicatat dalam satuan detik, kemudian waktu tercepat lari diinterpretasikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Norma Tes Lari 40 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.

Putra	Putri	Nilai	Nilai Akhir
Sd- 6.3"	Sd- 6.7"	5	100
6.4"- 6.9"	6,8" – 7,5"	4	80
7.0"- 7.7"	7,5" – 8,3"	3	60
7.8"- 8.8"	8,4" – 9,6"	2	40
8.9"- dst	9,7" – dst	1	20

(Sumber: Depdikbud, 1995:28)

2. Pull-up/ Gantung Siku Tekuk

Hasil tes pull-up atau gantung siku tekuk dicatat dalam satuan detik, kemudian waktu mempertahankan diinterpretasikan pada tabel berikut :

Tabel 3. Norma Tes Pull-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.

Putra	Putri	Nilai	Nilai Akhir
51" keatas	40" keatas	5	100
31"- 50"	20" – 39"	4	80
15"- 30"	8" – 19"	3	60
5"- 14"	2" – 7"	2	40
4"- dst	0" – 1"	1	20

(Sumber: Depdikbud, 1995:28)

3. Sit-up/ Baring Duduk

Hasil tes sit-up/baring duduk dicatat dalam berapa kali pengulangan selama 30 detik, kemudian berapa kali pengulangan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun

Putra	Putri	Nilai	Nilai Akhir
23 keatas	20 keatas	5	100
18 – 22	14 – 19	4	80
12 – 17	7 – 13	3	60
4 – 11	2 – 6	2	40
0 – 3	0 – 1	1	20

(Sumber: Depdikbud, 1995:28)

4. Loncat Tegak

Hasil tes loncat tegak dicatat dalam satuan centimeter, kemudian hasil capaian tertinggi dari 3 kali percobaan dicatat sebagai hasil dan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Norma Tes Sit-Up Untuk Usia 10-12 Tahun.

Putra	Putri	Nilai	Nilai Akhir
46 keatas	42 keatas	5	100
38 – 45	34 – 41	4	80
31 – 37	28 – 33	3	60
24 – 30	21 – 27	2	40
0 – 23	0 – 20	1	20

(Sumber: Depdikbud, 1995:28)

5. Lari 600 Meter

Hasil tes dicatat dalam satuan detik, kemudian waktu tercepat lari diinterpretasikan pada tabel berikut :

Tabel 6. Norma Tes Lari 600 Meter Untuk Usia 10-12 Tahun.

Putra	Putri	Nilai	Nilai Akhir
Sd- 2.09''	Sd- 2.32''	5	100
2.10''- 2.30''	2.33'' – 2,54''	4	80
2.31''- 2.45''	2.55'' – 3.28''	3	60
2.46''- 3.44''	3.29'' – 4.22''	2	40
3.45''- dst	4.23'' – dst	1	20

Tes ini merupakan satu rangkaian tes kebugaran jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan sesuai urutannya (Depdikbud, 1995, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun).

Rangkaian Tes untuk umur 10-12 tahun ini mempunyai nilai reabilitas, yaitu.

- Untuk putra 9.11
- Untuk putri 9.42

Sedangkan nilai validitasnya.

- Untuk putra 8;84 - (Aiteken)
- Untuk putri 8.97 - (Aiteken)

F. Validnya Penelitian Tindakan Kelas

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

Berdasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa