

III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada jasmani siswa kelas V SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

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

Yang dimaksud subyek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung berjumlah 34 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 5 Sumberejo Kecamatan Kemiling Bandar Lampung pada siswa kelas V.

2. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

D. Proses Peningkatan Kebugaran Jasmani

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan metode latihan akselerasi
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti metode latihan akselerasi yang akan dilakukan dan menyuruh pemanasan.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan rangkaian latihan dan alat yang akan digunakan pada latihan metode latihan akselerasi.
2. Melakukan gerakan atau latihan dengan metode latihan akselerasi.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan. Pada pertemuan berikutnya dilakukan tes menggunakan tes kebugaran jasmani. Hasil tes pada siklus pertama di analisis menggunakan persentase.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan dengan metode latihan akselerasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan metode latihan akselerasi.

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk metode latihan akselerasi
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pengukuran tes kebugaran jasmani dengan metode latihan akselerasi.

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Melakukan metode latihan akselerasi dengan tujuh pos

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan. Pada pertemuan berikutnya dilakukan tes menggunakan tes kebugaran jasmani. Hasil tes pada siklus kedua di analisis menggunakan persentase.

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan hasil latihan dengan metode latihan akselerasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, hal ini bila mana nilai kebugaran jasmani masih dianggap rendah dan peneliti berencana memberikan metode latihan akselerasi berangkai.

Siklus III

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan metode latihan akselerasi
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti metode latihan akselerasi yang akan dilakukan dan sebelumnya menyuruh pemanasan.

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Melakukan latihan sirkuit dengan sembilan pos

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:

A. 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)

B. 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'' ke atas	40'' ke atas	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)

C. Sit-up/ Baring Duduk

Hasil tes sit-up/baring duduk dicatat dalam berapa kali pengulangan selama 30 detik, kemudian berapa kali pengulangan di interpretasikan 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)

D. 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 Loncat Tegak 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)

E. 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 criteria validitas penelitian tindakan kelas terletak pada aplikatifnya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi.

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