

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

##### **1. 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 siswa kelas VI SDN 6 Adiluwih Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas VI memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam senam lantai atau senam ketangkasan yakni hand stand roll.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru atau cara pendekatan baru 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 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 ketrampilan guru untuk 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.

## **2. Subyek Penelitian**

Subjek penelitian yang berfungsi sebagai sumber data atau subjek dimana itu diperbaiki (Darsono Sujoso ;179). Yang dimaksud subyek penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 6 Adiluwih Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 30 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut mendapat nilai dibawah standar rata-rata untuk pelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai yakni hand stand roll.

## **3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

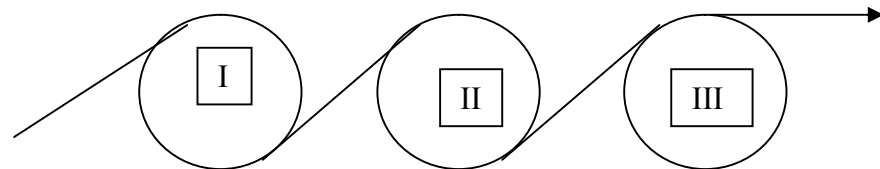
### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN 6 Adiluwih Kecamatan Adiluwih Kabupaten Pringsewu dipada siswa kelas VI.

b. Pelaksanaan Penelitian

Lama waktu yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah satu bulan.

## B. Rancangan Penelitian



**Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Keterangan:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi tiga siklus (I, II, dan III), setiap siklus terdiri dari *perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi*

## C. Proses Pembelajaran Hand Stand roll

### Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran d
2. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya senam lantai yakni Hand Stand Roll.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan alat yang akan digunakan pada siklus pertama.
2. Melakukan gerakan dengan model pembelajaran kelompok (Group teaching)
3. Siswa dibagi dalam empat kelompok, masing-masing kelompok melakukan jenis latihan yang berbeda. Misalnya, kelompok satu latihan roll depan dengan berbagai variasi dan kecepatan, kelompok 2, latihan handstand dengan berbagai bentuk dan variasi, kelompok 3, latihan kekuatan lengan, perut, punggung, dan tungkai, dan kelompok 4, latihan kombinasi. Demikian bergantian jenis latihannya selama 10 menit secara bergilir, sampai semua kelompok merasakan semua latihan,
4. Melakukan latihan secara utuh, yakni hand stand langsung roll.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, kemudian diamati dan dikoreksi, serta tidak lupa diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis bahwa, pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan model pembelajaran kelompok (group teaching) sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar Hand Stand Roll, namun masih terdapat kekurangan.

2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan Hand Stand Roll dengan variasi latihan yang berbeda.

## **Siklus II**

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran
2. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya senam lantai yakni Hand Stand Roll.

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Siswa dibagi dalam empat kelompok, masing-masing kelompok empat orang dan melakukan jenis latihan yang berbeda. Misalnya, kelompok satu latihan roll depan dengan berbagai variasi dan kecepatan, kelompok 2, latihan handstand dengan berbagai bentuk dan variasi, kelompok 3, latihan kekuatan lengan, perut, punggung, dan tungkai, dan kelompok 4, latihan kombinasi. Demikian bergantian jenis latihannya selama 10 menit secara bergilir, sampai semua kelompok merasakan semua latihan dengan kepatan dan kekuatan yang lebih tinggi.
3. Setiap siswa melakukan latihan dan yang lain ikut mengoreksi setiap gerakan yang dianggap salah
4. Melakukan latihan handstand roll depan dilanjutkan dengan cium lutut

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan dan diamati, kemudian dikoreksi dan diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua dengan model pembelajaran kelompok (Group Teaching) sangat berpengaruh, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana penulis berencana memberikan latihan handsgand roll pada semua kelompok secara utuh
3. Siswa yang lain yang tidak melakukan membantu secara bergantian dan mengoreksi ketika temannya yang melakukan berbuat kesalahan

### **Siklus III**

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran
2. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Hand Stand Roll sebelumnya diberi latihan kekuatan dan keseimbangan pada semua anggota tubuh.
4. Latihan handstand roll pada masing-masing kelompok dngan bantuan teman bagi yang belum berani, kemjudian dinilai oleh temannya

Tindakan :

1. Memberi petunjuk cara pelaksanaan siklus ketiga.
2. Siswa diberi kesempatan melakukan gerakan hand stand soll dengan bantuan temannya secara bergantian dalam kelompok kecil (lebih kurang dua orang)
3. Melakukan hand stand roll secara sendiri-sendiri

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian

Refleksi

Hasil observasi siklus ketiga didiskusikan dan disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus ketiga dengan melakukan latihan Hand Stand Roll terdapat peningkatan 50 % untuk itu penulis beranggapan bahwa penilaian ini dikatakan berhasil dan mendapat nilai yang memuaskan.

#### **D. Teknik Pengumpulan data**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK disetiap siklusnya. Alat itu berupa indicator-indikator penilaian gerak hand stand roll. Bentuk indikator dalam hand stand roll adalah : 1) Sikap awal, 2) Pelaksanaan, dan 3) sikap akhir. Jika masing-masing prediktor pada setiap indikator nampak maka berapapun jumlahnya akan dihitung secara total. Jumlah skor (total) dibagi tiga untuk mencari nilai rata-rata setiap siswa.

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena-fenomena sosial dengan jalan pengamatan langsung (Kartini Kartono, 1983 : 142). Metode ini penulis gunakan untuk mengungkapkan data tentang kegiatan Hand Stand Roll.

### **E. Teknik Analisis Data**

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru pada setiap siklus, maka menggunakan rumus :

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

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes

### **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.

Didasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap upaya peningkatan gerak dasar handstand roll melalui model pembelajaran kelompok (Group Teaching).