

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 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu 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 pelaksanaanya 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 ini adalah siswa kelas V SDN 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu 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 1 Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu pada siswa kelas V.

2. Pelaksanaan Penelitian

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

D. 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 rangkaian tesnya sebagai berikut:

- Lari 40 meter
- Gantung siku tekuk
- Baring duduk, 30 detik
- Loncat tegak
- Lari, 600 meter

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

- Untuk putra 911
- Untuk putri 942

Sedangkan nilai validitasnya.

- Untuk putra 884 - (Aiteken)
- Untuk putri 897 - (Aiteken)

Alat dan Fasilitas yang dipergunakan berupa:

- a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidal licin
- b. Stopwatch
- c. Bendera start

- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal
- g. Papan berskala untuk loncat tegak
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes dan alat tulis
- k. Peluit

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)

E. Proses Peningkatan Kebugaran Jasmani

Siklus I

Rencana :

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

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenalkan rangkaian latihan dan alat yang akan digunakan pada latihan di siklus pertama dengan lima jenis latihan.

2. Melakukan gerakan atau latihan dengan metode Sirkuit Training yang terdiri dari lima pos.

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 Sirkuit sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan berangkai dengan pos yang ditambah.

Siklus II

Rencana :

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

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk, mendemonstrasikan cara pelaksanaan siklus kedua.
2. Melakukan latihan sirkuit 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 Sirkuit sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana peneliti berencana memberikan latihan berangkai dengan pos yang ditambah.

Siklus III

Rencana :

1. Menyiapkan alat dan tempat untuk melakukan latihan sirkuit.
2. Menyiapkan siswa untuk mengikuti latihan 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 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 Sirkuit sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus ketiga, yang mana peneliti berencana memberikan latihan berangkai dengan pos yang ditambah.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tes dan pengukuran, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, prosentase dan normative. Untuk melihat hasil tindakan dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu (1) rerata mutlak, rerata kelas, dan (3) ketuntasan belajar.

Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \% \quad (\text{subagio dalam Fajar, 2005:36})$$

Keterangan:

P = Prosentase keberhasilan

F = jumlah frekuensi yang dilakukan

N = jumlah siswa yang mengikuti tes

G. 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