

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 siswa kelas V SDN 2 Bulukarto Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dengan alasan bahwa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam senam lantai atau senam ketangkasan yakni roll belakang.

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.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang berfungsi sebagai sumber data atau subjek dimana itu diperbaiki (Darsono Sujoso ;179). Yang dimaksud subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 2 Bulukarto yang berjumlah 20 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut mendapat nilai dibawah standar

rata-rata untuk pelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai yakni roll belakang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

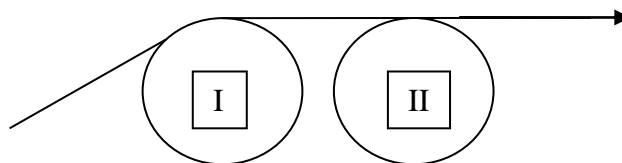
a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 2 Bulukarto Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu pada siswa kelas V.

b. Pelaksanaan Penelitian

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

D. Rancangan Penelitian



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Keterangan:

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi dua siklus (I dan II), setiap siklus terdiri dari Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi.

E. Proses Pembelajaran Roll Belakang

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP dalam materi ajar guling belakang

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

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan, mengenai pelaksanaan pembelajaran yang akan diajarkan.
2. Melakukan gerakan dengan bentuk latihan-latihan kelentukan.
3. Melakukan latihan guling belakang setelah diberi latihan kelentukan, baik model statis maupun dinamis.

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 :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis, bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan latihan kelentukan fleksibilitas .sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar roll belakang, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan roll belakang.

Siklus II

Rencana :

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

Tindakan :

1. Memberikan petunjuk tentang pelaksanaan berbagai latihan kelentukan baik secara dinamis maupun statis
2. Melakukan latihan roll belakang setelah diberi latihan kelentukan
3. Melakukan koreksi dan memberikan kesempatan kepada siswa yang masih perlu latihan

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan kemudian diamati dan dikoreksi. Selanjutnya dinilai/dievaluasi yang dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat direplay ulang untuk menjaga objektivitas penilaian (video).

Refleksi

1. Hasil observasi dari siklus kedua, kemudian disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan dengan latihan kelentukan fleksibilitas sangat berpengaruh, dan dapat meningkatkan pembelajaran roll belakang.
2. Karena peningkatan sudah mencapai >60 dari seluruh siswa yang mengikuti pembelajaran roll belakang dengan menggunakan latihan kelentukan, maka siklus diberhentikan.

F. Teknik Pengumpulan data

Teknik Observasi

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 Roll Belakang.

G. 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

H. 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 roll belakang melalui bentuk latihan kelentukan fleksibilitas.