

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

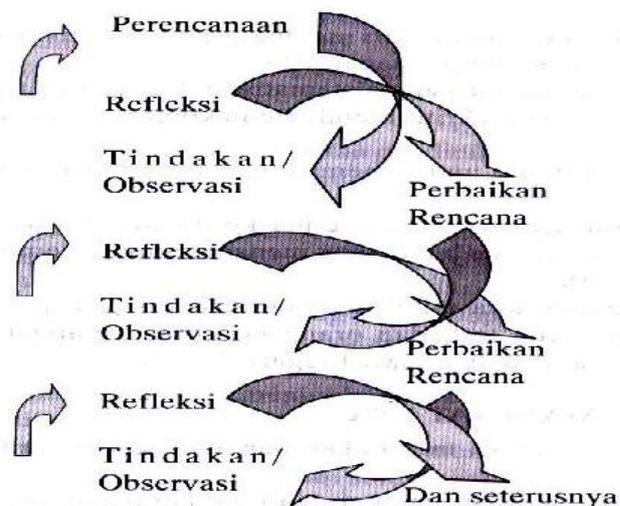
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Class room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan dikarenakan ada 3 kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian yang dapat di terangkan,(1) Penelitian menunjukkan pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu yang menarik minat dan penting bagi peneliti, (2) Tindakan menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukukan dengan tujuan tertentu dalam penelitian pembentuk merangkaikan siklus kegiatan siswa, dan (3) Kelas dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi ruang kelas dalam penelitan, yang lebih spesifik seperti yang lama dikenal dalam bidang pendidikan dalam pengajaran yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa sekelas yang sama dari guru yang sama pula.

Pada penelitian tindakan ini berciri sebagai berikut:

- a. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual.
- b. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan-perkembangan yang lebih baik.
- c. Dilakukan melalui putaran-putaran yang berspiral.

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (Observasi) dan tahap refleksi.

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 2 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas (Hopkins, 1993)  
dalam buku (Arikunto 1991:105)

Keterangangambar di atas:

- Perencanaan (Planning)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan.

- Tindakan

Tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan implementasi atau penerapan isi rancangan, yaitu mengenakan tindakan di kelas.

- Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat oleh suatu tindakan.

- Refleksi

adalah merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

- Perbaiki rencana

Adalah memperbaiki suatu tindakan yang sudah dilaksanakan apabila tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan atau tindakan sesuai rencana.

## **B. Rencana Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti melaksanakan penelitian sampai dua siklus (dua kali pertemuan) kemudian di antara setiap siklusnya penelitian merencanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

## **C. Subjek Penelitian**

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VSDN Gedung Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 38 orang.

#### **D. Tempat dan Waktu**

a. Tempat penelitian

Di SDN Gedung Agung Kabupaten Lampung Selatan.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian dua minggu dan

Terdapat dua siklus (dua kali pertemuan).

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freir and Cuning ham dalam Muhajir (1997;58) dijelaskan “Alat untuk ukur instrument dalam PTK dikatakana valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”

Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar head stand roll, bentuk indikatornya adalah: (1) sikap permulaan(2) gerakan(3) gerak lanjutan.

**Format Lembar Penilaian  
Keterampilan Gerak Dasar Head stand roll**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Aspek Headstand	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	Sikap permulaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membungkuk dan Bertumpu pada dahi dan tangan.</li> <li>Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.</li> </ul>			
2	Gerakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan, Panggul ke depan dan Punggung membusur.</li> <li>Berakhir pada sikap badan tegak, dan tungkai rapat lurus ke atas.</li> </ul>			
3	Gerak lanjutan	<ul style="list-style-type: none"> <li>mengangkat kepalanya dari lantai., kemudian membiarkan kedua kakinya condong kedepan.</li> <li>dengan secepatnya menarik kepalanya kearah dada.</li> <li>dan membulatkan badan untuk menguling ke depan.</li> </ul>			
<b>Jumlah Skor</b>					

**Keterangan :**

- 1 : kurang  
2 : sedang  
3 : baik

**F. Teknik Analisis Data**

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan disetiap siklusnya, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi, presentase dan normatif. Tenik penilaian

dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P: Presentase keberhasilan

F: Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N: Jumlah siswa yang mengikuti tes

## **G. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Head stand roll**

### **1. Siklus Pertama**

#### **a. Rencana**

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan alat-alat berupa matras dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran.

#### **b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang headstand roll setelah itu siswa diberi contoh gerakan headstand yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar head stand roll dengan menggunakan matras dan siswa belajar per bagian gerakan mulai dari sikap

permulaan, lalu dilanjut kegerakan, dan yang terakhir dilanjutkan dengan menguasai gerakan lanjutan.

3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian.
4. Setelah menguasai siswa merangkai semua gerakan kedalam satu gerakan secara berulang ulang

**c. Observasi**

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi dan berikan waktu pengulangan kemudian dinilai atau dievaluasi

**d. Refleksi**

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua

**2. Siklus kedua**

**a. Rencana**

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasokes head stand roll.
2. Menyiapkan alat berupa matras dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**

- 1) Siswa dibariskan dan diperintahkan untuk melakukan headstand roll.
- 2) Siswa melakukan gerak dasar headstand roll secara bergantian dengan gerakan keseluruhan mulai dari sikap permulaan, gerakan, dan gerak lanjutan, dengan dibantu oleh temannya untuk menahan

tubuh atau membantu mebenarkan gerakan, ini bertujuan untuk memantapkan penguasaan keterampilan gerak dasar headstand roll siswa.

- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan headstand dengan benar.

**c. Observasi**

1. Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai maka dapat diketahui presentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan.

**d. Refleksi**

1. Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjasokes head stand roll dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.