

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

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

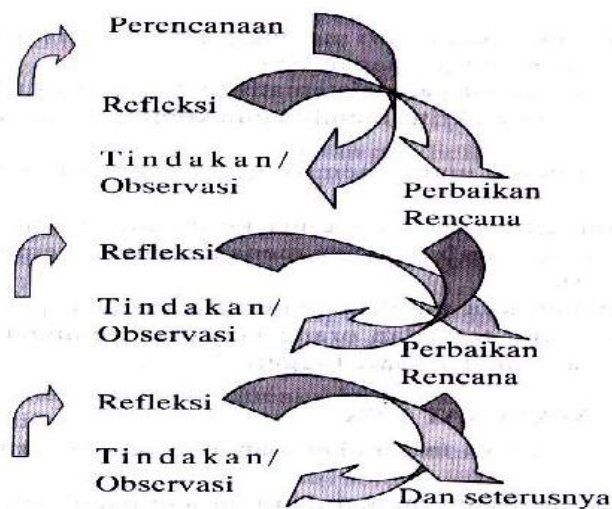
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Clas room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan 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 penelitain, yang lebih sepesifik 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)**

Keterangan gambar 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.
- Perbaikan 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 III SD N Gedung Harapan Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 24 orang.

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

1. Tempat penelitian

Di SD N Gedung Harapan Jati Agung Lampung Selatan.

2. 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 dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”

Alat itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar roll belakang, bentuk indikatornya adalah: (1) tahap persiapan(2) tahap gerakan(3) ahir gerakan.

**Format Lembar Penilaian  
Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Aspek Roll Belakang	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	<b>Tahap Persiapan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakukan sikap jongkok membelakangi arah gerakan ( matras ).</li> <li>• Kedua lengan disamping telinga, dengan kedua sikut tertekuk Dagu dirapatkan di dada.</li> </ul>			
2	<b>Tahap Gerakan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jatuhkan pinggul ke matras</li> <li>• bersamaan badan digulingkan ke belakang</li> <li>• hingga kedua lutut dengan tetap tertekuk mengikuti gerakan badan</li> <li>• dan kedua telapak tangan menempel matras.</li> <li>• Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapaknya menyentuh matras.</li> <li>• Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan berjongkok lalu berdiri.</li> </ul>			
3	<b>Ahir Gerakan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan.</li> <li>• Pandangan 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. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kuantitatif untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap 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 Roll Belakang

### 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 menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring serta instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran

**b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang roll belakang setelah itu siswa diberi contoh gerakan roll belakang yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar roll belakang dengan menggunakan papan yang berbentuk segitiga untuk membuat sudut kemiringan untuk membuat posisi matras menjadi miring, ini memudahkan siswa untuk belajar menjatuhkan badan sehingga siswa tanpa kesulitan melakukan secara berulang-ulang gerak dasar roll belakang.
3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian.

**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 penjaskes roll belakang.
2. Menyiapkan alat berupa matras dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.

3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**

- 1) Siswa dibariskan dan diperintahkan mencari pasangan untuk melakukan roll belakang.
- 2) Siswa melakukan gerak dasar roll belakang secara berpasangan, satu siswa melakukan roll belakang dan siswa satunya membantu temannya melakukan roll belakang, terus bergantian dan berulang ulang.
- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan roll belakang 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 roll belakang dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa