

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Menurut Sukardi (2003:93), metode penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman penelitian tindakan kelas (*Class Room Action Research*) CAR dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau lapangan.

Suharsimi (2002:58), menjelaskan PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, Penelitian + Tindakan + Kelas, sebagai berikut:

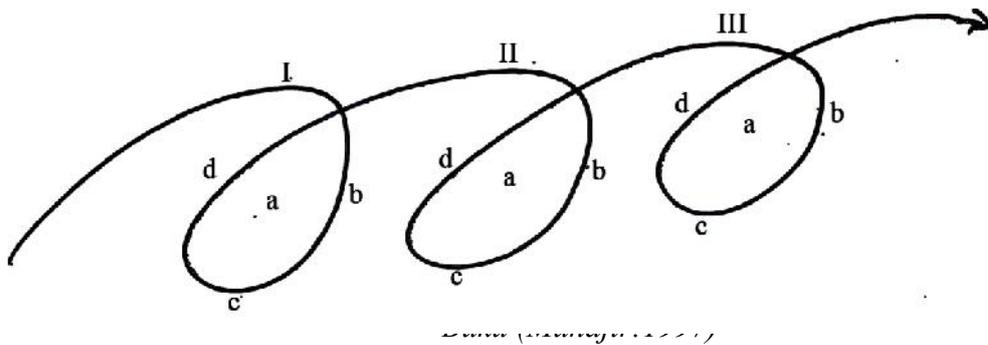
1. Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti;

2. Tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan;
3. Kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru;

(Suharsimi Arikunto, 2007:73), mengemukakan prinsip PTK, yaitu :

- a. Tidak mengganggu proses pembelajaran;
- b. Harus dipersiapkan dengan rinci dan matang;
- c. Tindakan harus konsisten dengan rancangan;
- d. Masalah benar-benar ada dan dihadapi oleh guru;

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan dan tahap refleksi. Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut:



**Keterangan gambar di atas :**

- a. Perencanaan (*Planning*)

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta pada tahap perencanaan ini dipersiapkan skenario pembelajaran, fasilitas sarana pendukung yang diperlukan,

dan juga instrumen untuk merekam data mengenai proses hasil tindakan. Pada perencanaan ini juga dilaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan. Dalam penelitian tindakan, masing-masing berdiri sebagai peneliti meskipun ketika menyusun rencana dilakukan bersama-sama.

b. Tindakan (*Action*)

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

c. *Observasi*

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

d. *Refleksi*

*Refleksi* merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

## **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian menurut Suharsimi (1998:99). Sedangkan menurut Ibnu penelitian dapat diartikan sebagai objek pengamatan yang menjadi titik perbedaan dalam suatu penelitian.

Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variabel.

Adapun variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Modifikasi Alat Bantu.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Pembelajaran *Hand Stand Roll* .

### C. Pelaksanaan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian sebanyak tiga siklus. Pada setiap siklusnya diambil data atau penilaian dengan menggunakan instrument penilaian yang telah disiapkan sebelumnya, pertemuan dilaksanakan tes pendemonstrasian kemudian di antara setiap siklusnya peneliti melaksanakan kegiatan tindakan berbeda pada setiap siklus, akan tetapi setiap siklus saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus penelitian sebelumnya. Sebelum memasuki pelaksanaan penelitian siswa diberikan tes awal melakukan gerakan *Hand Stand Roll* tanpa menggunakan alat bantu dan dinilai dengan menggunakan instrument penelitian yang telah dipersiapkan sebelumnya.

Tabel 1. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Minggu Ke			
	1	2	3	4
Tes Awal				
Siklus 1				
Siklus 2				
Siklus 3				

### D. SETTING PENELITIAN

#### 1. Tempat Penelitian

Nama Sekolah : SDN 3 Bagelen Gedongtataan

Alamat : SDN 3 Bagelen, Jln. Satria No. 42 Desa Bagelen  
Kec. Gedongtataan Kab. Pesawaran

#### 2. Pelaksanaan Penelitian

Lama penelitian yang dilakukan adalah 1 (satu) bulan (Selama bulan .....  
2012, 9 (sembilan) kali pertemuan, Perminggu 2 kali pertemuan.

#### 3. Subjek Penelitian

Adalah siswa-siswi Kelas V SDN 3 Bagelen Gedongtataan.

#### 4. Objek Penelitian

Adalah mengamati peningkatan pembelajaran Gerakan *Hand Stand Roll* dan menggunakan alat bantu.

### E. RENCANA TINDAKAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) siklus, 9 (sembilan) kali pertemuan, pada setiap siklus dilaksanakan 3 (tiga) kali pertemuan, yang masing-masing siklusnya terdiri dari tahap perencanaan Planing, tahap tindakan (Action), dan tahap Pengamatan Observasi dan refleksi atau pengulangan gerakan yang telah dilakukan/dipelajari

- ✓ Siklus pertama menggunakan alat bantu seorang teman untuk memegang kedua kaki saat *hand stand*
- ✓ Siklus 2 (kedua) menggunakan alat bantu Tongkat Bambu atau tangkai sapu dari kayu dipegangi 2 (dua) orang teman kiri dan kanan
- ✓ Siklus ke-3 (tiga) tidak menggunakan alat bantu apapun, siswa langsung melakukan *Hand Stand Roll* .

#### 1. Siklus Pertama

##### a. Rencana :

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
  2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
  3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus pertama, yaitu alat bantu menggunakan teman untuk memegang kedua kaki pada saat posisi tegak lurus vertikal.
2. Menyiapkan alat untuk dokumentasi kamera.
  3. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

**a. Tindakan :**

1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, tolakkan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan *Hand Stand Roll* yang benar, dari mulai sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu teman.

**Pelaksanaan Pada Siklus 1 :**

- a. Sikap awal: Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan
- b. Pelaksanaan: Berjalan 3-5 langkah menuju matras, ayunkan, kaki keatas lurus, badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan lurus, keatas vertikal, titik tumpu berada pada kedua telapak tangan yang menempel diatas matras, berhenti sejenak dilanjutkan gerakan berguling kedepan dengan bantuan teman.
- c. Sikap Akhir : Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.



*Gambar 2. Siswa melakukan gerakan Hand Stand Roll Dibantu Teman*

4. Setiap siswa melakukan gerakan *Hand Stand Roll* sebanyak 5 kali pengulangan.

5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data (nilai) dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

**b. Observasi:**

Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus pertama.

Tabel 2 Tabel Observasi Kegiatan Siswa

No	Kegiatan	Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Disiplin siswa saat memulai pelajaran			
2.	Keseriusan siswa memperhatikan materi yang diberikan oleh peneliti			
3.	Antusias/aktif siswa melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh peneliti			
4.	Interaksi antara peneliti dan siswa dalam proses pembelajaran			
5.	Kemampuan siswa untuk mempraktikkan konsep gerak dasar Hand Stand Roll yang diberikan peneliti			

**c. Refleksi:**

1. Dari data hasil observasi disimpulkan dan di diskusikan dengan guru Pendidikan Jasmani.
2. Mendiskusikan rencana tindakan pada siklus kedua.
3. Setelah di diskusikan maka tindakan pada siklus kedua adalah menggunakan alat bantu mistar kayu, yang berbentuk papan tipis yang berukuran panjang 120 cm. Tongkat Kayu yang digunakan berjumlah 1 buah pada posisi horizontal dipegangi kiri dan kanan.

## **2. Siklus Kedua**

### **a. Rencana:**

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, inti, dan penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Mempersiapkan alat bantu yang akan digunakan pada siklus kedua, yaitu alat bantu menggunakan Tongkat Kayu yang berbentuk Bulat yang berukuran panjang 120 cm. Tongkat Kayu yang digunakan berjumlah 1 buah, dalam posisi horizontal dipegangi teman, sehingga pada saat melakukan dengan ketinggian 130 cm dan panjang tongkat 120 cm.
4. Menyiapkan alat untuk dokumentasi kamera.
5. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

### **b. Tindakan :**

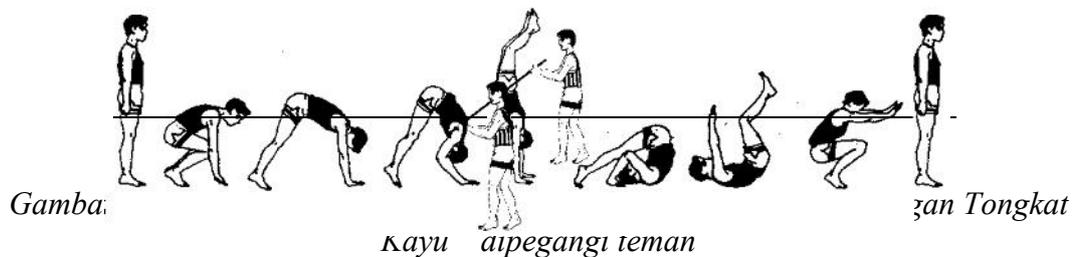
1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus pertama, yaitu posisi dari sikap awalan, tolakan, pelaksanaan dan sikap akhir.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan Hand Stand Roll yang benar, dari mulai sikap awalan, tolakan, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan menggunakan alat bantu Mistar kayu.

### **Pelaksanaan Pada Siklus 2 :**

- a. Sikap awal: Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan.

b. Pelaksanaan: Berjalan 3-5 langkah menuju matras, Tolakkan dan ayunkan kaki keatas lurus, Badan melayang keatas dengan posisi tegak lurus vertikal, kaki dan tangan dalam keadaan lurus, dengan titik tumpu berada pada telapak tangan di atas matras, berhenti beberapa saat dilanjutkan dengan gerakan guling depan. Dengan bantuan tongkat kayu.

c. Sikap Akhir: Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.



4. Setiap siswa melakukan gerakan lompat harimau sebanyak 5 kali pengulangan.
5. Setelah melakukan pengulangan sebanyak 5 kali, kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan sebelumnya.

**c. Observasi:**

Setelah tindakan dilakukan, diamati dan dikoreksi diberikan waktu pengulangan dan dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah di persiapkan.

**d. Refleksi:**

1. Data hasil observasi di simpulkan dan di diskusikan kepada guru bidang study penjaskes.
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga,
3. Setelah didiskusiksn, disimpulkan tindakan pada siklus ketiga adalah tidak menggunakan alat bantu.

### **3. Siklus Ketiga**

#### **a. Rencana:**

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan peralatan senam untuk proses pembelajaran, seperti matras.
3. Menyiapkan alat untuk dokumentasi kamera.
4. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus ketiga.

#### **b. Tindakan:**

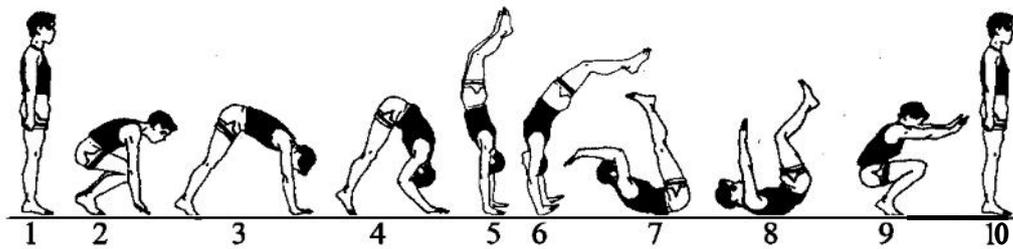
1. Siswa dibariskan, dan dibagi menjadi 4 sap.
2. Kemudian siswa diberikan penjelasan tentang bentuk latihan yang akan dilakukan pada siklus Ketiga, yaitu sikap awalan, pelaksanaan dan sikap akhir, gerak lanjutan.
3. Sebelumnya siswa di berikan contoh teknik melakukan Hand Stand Roll yang benar, dari mulai sikap awalan, tolakan di atas Karpet, pelaksanaan, dan sikap akhir tidak dengan menggunakan alat bantu.

#### **Pelaksanaan Pada Siklus 3 :**

- a. Sikap awal: Posisi badan tegap, Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan, Pandangan ke arah depan.
- b. Pelaksanaan: Berjalan 3-5 langkah menuju matras, Tolakkan dan ayunkan kaki keatas lurus, Badan melayang keatas dengan posisi badan,

kaki dan tangan dalam keadaan lurus, vertikal, Letakkan dengan titik tumpu berada pada kedua telapak tangan yang menempel di atas matras, berhenti beberapa saat dan dilanjutkan dengan gerakan guling depan. tidak dengan alat bantu atau tanpa bantuan.

- c. Sikap Akhir: Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk, kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.



*Gambar 4. Siswa melakukan gerakan Hand Stand Roll Tanpa Alat Bantu*

- 4. Setiap siswa melakukan pengulangan sebanyak 5 kali.
- 5. Kemudian di ambil data dengan menggunakan instrumen yang telah di persiapkan sebelumnya.

**c. Observasi**

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi dan diberi waktu pengulangan kemudian dinilai atau di evaluasi dengan menggunakan instrument yang telah dipersiapkan.

**d. Refleksi**

Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes senam lantai pada teknik Hand Stand Roll didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa

melalui refleksi dan hasil siklus ketiga telah mencapai ketuntasan pembelajaran dengan demikian maka penelitian ini pun dapat dihentikan pada siklus ketiga.

## **F. Subyek Penelitian**

Untuk memperoleh data suatu penelitian diperlukan suatu sumber data yang terdiri suatu subyek penelitian, seperti yang diterangkan Suharsimi (1991:102): Subyek penelitian adalah keseluruhan obyek penyelidikan yaitu berisi seluruh siswa" subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 3 Bagelen yang berjumlah 36 siswa.

## **G. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Penelitian Di Lapangan SDN 3 Bagelen
2. Di Teras SDN 3 Bagelen
3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu siswa melakukan tes awal gerakan *Hand Stand Roll* dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan, untuk menentukan alat bantu modifikasi yang akan digunakan pada setiap siklusnya dan urutan alat yang digunakan pada setiap siklusnya. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan.

Masing-masing siklus dilakukan dua kali pertemuan dengan menggunakan modifikasi alat bantu yang berbeda-beda. Setiap siklus diberikan penjelasan dan contoh melakukan gerak dasar *Hand Stand Roll* yang benar, lalu siswa melakukan gerakan yang telah di contohkan, di akhir pertemuan pada setiap siklus dievaluasi bersama para siswa dan guru penjas, dan di akhir pertemuan kedua pada setiap siklus, siswa dites dengan menggunakan instrumen penilaian *Hand Stand Roll* yang telah dipersiapkan, lalu data tersebut dihitung dan dianalisis.

## H. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) di setiap siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir (1997:58).

Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indikator-indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa teman, dan Tongkat Kayu . Serta penilaian keterampilan gerakan *Hand Stand Roll* .

Alat ini berupa indikator penilaian keterampilan gerak dasar *Hand Stand Roll* . Untuk menetapkan skala penilaian, dibuat rentang nilai dari 1 sampai dengan 3. Angka 1 : Jika siswa tidak melakukan gerakan dengan benar, angka 2 : Jika siswa melakukan gerakan mendekati benar dan angka 3 : Jika siswa melakukan gerakan dengan benar.

**Tabel 3 : Format Analisis Penilaian Tes Gerak Dasar *Hand Stand Roll***

### LEMBAR PENILAIAN

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Indikator	Kriteria Gerak Deskriptor	Nilai		
			1	2	3
1.	Persiapan	1. Posisi badan tegak berdiri			
		2. Kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan disamping badan			

		3. Pandangan mata kearah depan/matras			
2.	Pelaksanaan	1. Berjalan 3-5 langkah menuju matras			
		2. Ayunkan kaki kedepan, bersamaan dengan kedua tangan menjulur kearah depan			
		3. Posisi Badan berbalik, kaki berada diatas, sedang tangan dibawah sebagai titik tumpu pada matras			
		4. Posisi badan tegak lurus vertikal, berhenti sesaat dilanjutkan gerakan berguling kedepan			
3.	Sikap Akhir	1. Secepatnya menggulingkan badan kedepan dengan tengkuk terlebih dahulu menyentuh matras			
		2. Posisi jongkok dengan kedua lutut ditekuk tangan mengulur kedepan			
		3. Kembali ke posisi awal berdiri, dengan kedua tangan disamping badan			

Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*

Keterangan:

1 = Jika siswa tidak melakukan gerakan dengan benar

2 = Jika siswa melakukan gerakan mendekati benar

3 = Jika siswa melakukan gerakan dengan benar

### I. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui tabulasi, persentase dan normatif menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siswa yang dikatakan tuntas apabila:

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $> 65$  atau persentase ketercapaian 65% secara perorangan (KKM SDN 3 Bagelen)
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85% siswa yang telah mendapat nilai  $> 65$

Dalam penelitian ini dikatakan terjadinya peningkatan hasil belajar siswa, jika jumlah siswa yang tuntas belajar pada siklus pertama lebih sedikit dari pada sesudah siklus kedua dari jumlah siswa yang tuntas belajar pada tindakan siklus dan seterusnya, atau setiap pergantian siklus terjadi persentase peningkatan hasil belajar siswa.