

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

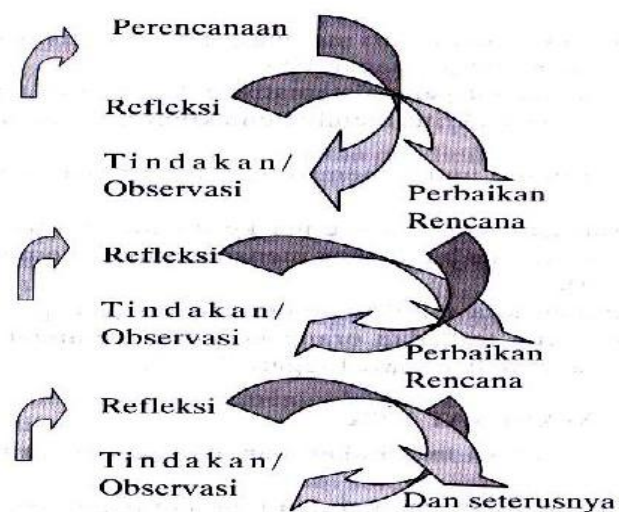
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Class room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan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

- 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 penulis melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (dua kali pertemuan setiap siklusnya) 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 V SD N Sukowangi Pringsewu yang berjumlah 25 orang.

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

#### 1. Tempat penelitian

Di SD N Sukowangi Pringsewu.

#### 2. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian enam minggu dan Terdapat tiga siklus (dua kali pertemuan setiap siklusnya).

### **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 guling lenting, bentuk indikatornya adalah: (1) tahap persiapan(2) tahap gerakan(3) gerakan akhir.

**Table 1.Format Lembar Penilaian Keterampilan  
Gerak Dasar Guling Lenting**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Aspek Guling Lenting	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	<b>Tahap Persiapan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap permulaan kaki rapat</li> <li>• kedua tangan bertumpu pada matras selebar bahu</li> <li>• kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat dengan kepala</li> <li>• siku dibengkokkan</li> </ul>			
2	<b>Tahap Gerakan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gulingkan badan ke depan</li> <li>• di barengi dengan lecutan tungkai ke atas arah depan</li> <li>• bersama dengan itu kedua tangan menolak</li> <li>• badan melayang membuat gerakan seperti busur</li> </ul>			
3	<b>Gerakan Akhir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mendarat dengan kedua kaki rapat</li> <li>• panggul dorong ke depan badan melenting</li> <li>• gerakan kepala dan</li> <li>• lengan mengikuti gerakan badan.</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 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 Guling Lenting**

### **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 yang di tumpukserta instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran

#### **b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang guling lenting setelah itu siswa diberi contoh gerakan guling lenting yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar guling lenting dengan menggunakan matras yang di tumpuk, hal ini agar tangan yang bertumpu pada matras tidak terlalu rendah.
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 guling lenting.
2. Menyiapkan alat dengan proses pembelajaran
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**

- 1) Siswa dibariskan dan diperintahkan mencari pasangan untuk melakukan guling lenting.

- 2) Siswa melakukan gerak dasar guling lenting secara berpasangan, satu siswa melakukan guling lenting dan siswa satunya membungkukkan badanya dengan lutut dan tangan sebagai alas.
- 3) Siswa melakukan guling lenting dengan menaruh tangannya dengan melewati badan teman yang membungkuk. Hal ini dilakukan agar siswa dapat belajar melecutkan badannya.
- 4) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 5) Siswa melakukan 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. Dari data hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
2. Didiskusikan rencana tindakan pada siklus ketiga

**2. Siklus ketiga**

**a. Rencana**

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjasokes guling lenting.
2. Menyiapkan alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**



- 1) Siswa dibariskan dan kemudian di kelompokkan dengan jumlah tiga orang
- 2) Salah satu siswa melakukan gerak dasar guling lenting, kedua teman yang tidak melakukan guling lenting, saling berpegangan tangan hal ini digunakan untuk membantu tolakan dan lecutan teman yang melakukan gerak dasar guling lenting, terus bergantian dan berulang ulang.
- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan 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 penjaskes renang gaya dada dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.