

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas. (*class room action research*) / PTK. PTK adalah suatu kajian tentang situasi sosial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan didalamnya. Seluruh prosesnya mencakup telaah, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan pengaruh menciptakan hubungan yang diperlukan antara evaluasi diri dari perkembangan profesional John Eliot dalam Depdiknas (2004).

PTK adalah bentuk refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan (guru, siswa atau kepala sekolah) dalam situasi- situasi sosial untuk memperbaiki rasionalitas dan keabeneran (a) praktik-praktek sosial atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) penertian mengenai praktek- praktek ini (c) situasi- situasi (dan lembaga- lembaga) tempat praktek tersebut dilaksanakan Harjodipuro dalam Depdiknas (2004).

Didalam bidang pendidikan, penelitian ini dapat digunakan pada skala makro ataupun mikro. Dalam skala mikro misalnya dilakukan didalam kelas pada waktu berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian tindak kelas ini desain yang digunakan adalah bersifat spesifik melalui putaran- putaran spiral orientasi kemudian, rencana, diteruskan dengan tindakan,

observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru untuk meningkatkan profesionalisme guru.

Ciri-ciri Penelitian Tindakan Kelas adalah sebagai berikut :

1. Praktis dan langsung relevan untuk situasi aktual dalam dunia kerja
2. Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah perkembangan-perkembangan yang lebih baik
3. Dilakukan melalui putaran-putaran bersepiral.

## **B. Variabel dan Data**

Dalam penelitian ini penulis merencanakan pelaksanaan dilakukan dalam tiga siklus dan setiap siklus memiliki kegiatan yang berbeda-beda dalam setiap proses pelaksanaannya,. Adapun tahapan- tahapan pelaksanaan tiap- siklus adalah :

### **1. Tahap Perencanaan**

Bagian ini berisikan perlakuan yang akan diberikan pada siswa sesuai dengan yang tertulis pada rencana tindakan.

### **2. Tahap pelaksanaan Tindakan**

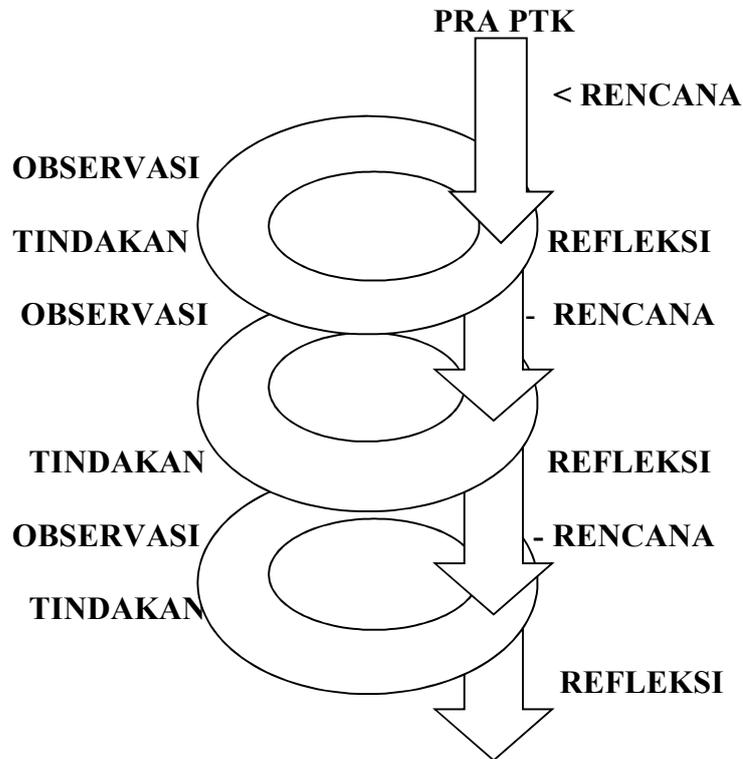
Pelaksanaan akan menguraikan apakah hal yang direncanakan dapat direalisasikan secara penuh, jika tidak, perlu dilihat polanya dalam priode berikutnya.

### **3. Tahap pengamatan (Observasi)**

Bagian ini berisikan hasil pengamatan menggunakan berbagai instrument. Yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah hasil- hasil pekerjaan siswa yang otentik.

#### 4. Tahap Refleksi

Refleksi berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan yang dihasilkan setelah selang waktu tertentu.



Gambar 2. model siklus menurut Kemmis & Mc Taggart (1988)

#### C. Subjek Penelitian

Populasi adalah subjek penelitian berpungsi sebagai sumber data. Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini subjek penelitian yang akan digunakan adalah siswa-siswi SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu, kelas V berjumlah 35 siswa.

#### **D. Tempat dan Waktu Pelaksanaan Penelitian**

##### 1. Tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu.

#### **E. Rancangan Penelitian**

Pelaksanaan tes awal (Pre test), tes siklus pertama, tes siklus kedua, tes siklus ketiga dilakukan oleh guru peneliti. Kaji tindak ini dilaksanakan dengan 9 kali tatap muka,

##### **Siklus Pertama**

###### 1. Rencana :

- a. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran.  
Alatnya yaitu : gambar-gambar tentang rangkaian gerak dasar handstand, matras, ruangan yang akan digunakan dan instrumen yang akan digunakan untuk melakukan penilaian.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama dan sebagai pendahuluan siswa melakukan aktifitas/ kegiatan yang berbentuk ” permainan ” Urutan berikutnya setelah permainan adalah kegiatan yang bersifat lomba, dan ahirnya kegiatan yang bersifat menantang fisik anak, seperti kekuatan, kelentukan atau daya tahan. ketika anak melakukan pemanasan yang menarik, kita tentu dapat menduga bahwa secara fisik dan mental anak siap untuk mengikuti pelajaran. Aktifitas bermain sebagai pengganti gerakan pemanasan.

## 2. Tindakan :

- a. Guru menjelaskan tata cara dan urutan gerak dalam melakukan gerak dasar Hand Stand, kemudian guru memberikan contoh cara melakukan hand stand.
- b. Siswa diberi tugas gerak untuk belajar gerak dasar Hand Stand secara berurut dan teratur sesuai barisannya.
- c. Siswa melakukan belajar gerak dasar Hand Stand berulang- ulang.

## 3. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi dan penilaian dengan menggunakan instrumen penilaian yang telah disusun, diberikan waktu pengulangan dievaluasi hasil pada siklus pertama.

## 4. Refleksi

Refleksi dapat dilakukan setelah pelaksanaan dan observasi.

## **Siklus kedua**

Melihat dari hasil siklus pertama.

### 1. Rencana

- a. Mempersiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrument yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
- b. Mempersiapkan Siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus kedua dengan melakukan aktifitas ”permainan” sebagai pengganti gerakan pemanasan.

## 2. Tindakan

- a. Guru menjelaskan, dan memberikan contoh seorang anak yang melakukan gerak dasar Hand Stand yang dibantu oleh teman.
- b. Siswa dibariskan menjadi dua bagian, putra dan putri, lalu diberikan tugas melakukan gerak dasar Hand Stand dibantu oleh teman.

## 3. Observasi

Setelah tindakan dilakukan, lalu melakukan pengamatan, koreksi, penilaian dan dievaluasi hasil pada siklus kedua.

## 4. Refleksi

Hasil observasi dapat disimpulkan, setelah pelaksanaan dan observasi.

### **Siklus ketiga**

#### 1. Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan instrumen yang diperlukan untuk mengevaluasi tindakan.
- b. Menyiapkan siswa untuk melakukan siklus ketiga dengan berbagai macam permainan sebagai pengganti gerakan pemanasan.

#### 2. Tindakan

- a. Guru menjelaskan dan memberikan contoh cara memberikan bantuan dan tahapan memberikan bantuan pada siswa yang melakukan gerak dasar Hand Stand. Guru menjelaskan bahwa siswa yang sudah mahir dapat pula membantu teman yang belum mampu untuk melakukan gerak dasar Hand Stand.
- b. Siswa dibagi menjadi dua bagian ( putra dan putri ) dan diberi tugas untuk melakukan gerak dasar Hand Stand dibantu dengan teman.

### 3. Observasi :

Setelah tindakan diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan, dan melakukan penilaian serta evaluasi dari hasil tindakan pada siklus ke tiga.

### 4. Refleksi

Refleksi dapat dilakukan setelah melakukan pelaksanaan kegiatan siklus dan observasi.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengamatan (observasi dan penilaian) di lapangan untuk mengumpulkan informasi atau mengevaluasi hasil dari masing-masing siklus. Data dikumpulkan melalui lembaran tes gerak dasar Hand Stand pada senam lantai.

Tabel 1. Lembar Observasi :

No	Komponen Gerak Hand Stand	Skor			Ket
		1	2	3	
1.	<p>Awalan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Letak kedua tangan pada saat akan melakukan Hand Stand.</li> <li>• Posisi badan sejajar dengan kaki dan tangan.</li> </ul>				1 s/d 3
2.	<p>Tahap Pelaksanaan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi tubuh pada saat berdiri pada kedua tangan</li> <li>• Posisi kaki dan kepala pada saat berdiri pada kedua tangan</li> </ul>				
3.	<p>Gerak ahiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada saat setelah melakukan Hand Stand posisi tangan sejajar dengan kepala</li> <li>• Kedua kaki lurus keatas dirapatkan, telapak kaki menghadap keatas</li> <li>• Melakukan guling kedepan.</li> </ul>				

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bawah dengan senam lantai menggunakan alat bantu sangat memudahkan dalam proses pembelajaran.

## G. Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tindakan dan Observasi di setiap siklus selanjutnya data dianalisis. Untuk melihat kualitas hasil tindakan di setiap siklus digunakan rumus yang dikemukakan Sutrisno hadi, 1993 : 246

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \quad \%$$

Keterangan :

P : Persentase keberhasilan

F : Jumlah siswa yang melakukan gerak dengan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Untuk melihat keefektipan hasil tindakan pada PTK ini digunakan perhitungan yang dikemukakan oleh Goodwin dan Coates, dalam Surisman (1997) dengan rumus sebagai berikut :