

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

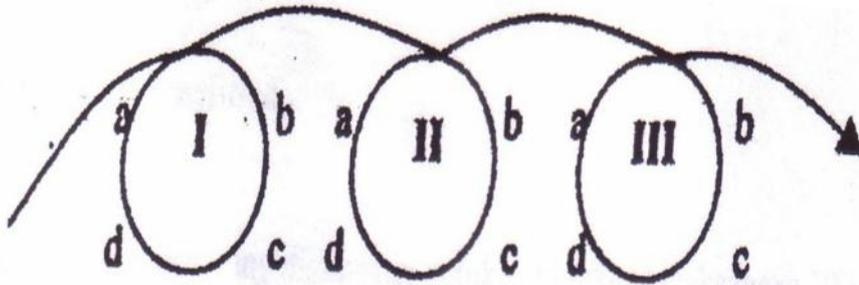
#### **A. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas atau yang disebut Classroom Action Research, yaitu penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya. Dalam PTK bukan hanya peneliti yang merasakan hasil tindakan tetapi bila perlakuan dilakukan pada responden maka responden dapat juga merasakan hasil perlakuan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggungjawab peneliti/ pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, mengatasi masalah pembelajaran, meningkatkan profesionalisme dan menunjukkan budaya akademik. (Arikunto, dkk. 2007: 61).

Dalam penelitian PTK dikenal adanya siklus pelaksanaan berupa perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Peneliti merencanakan

penelitian sampai tiga siklus dan setiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Seperti digambarkan di bawah ini:



Gambar 2 : Spiral Penelitian Tindakan Kelas.

## B. Setting Penelitian

1. Tempat penelitian :  
SDN 2 Tanjung Heran Kecamatan Pugung Tanggamus
2. Pelaksanaan penelitian :  
Penelitian dilaksanakan selama satu bulan

## C. Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa kelas V di SDN 2 Tanjung Bertuah Kec. Cukuh Balak Tanggamus..

## D. Rencana Tindakan

### Siklus I

Rencana :

- a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.

- b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat tinggi gaya gunting untuk penilaian diakhir proses pembelajaran.
- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan :

- a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus pertama. Bentuk kegiatannya adalah latihan melompati karet dan menggunakan tiang dari pelepah pisang.
- b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.
- c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

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

Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan
- b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

## **Siklus II**

Rencana :

- a. Merancang kegiatan pembelajaran yang dilakukan pada siklus pertama meliputi kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup.
- b. Mempersiapkan instrumen gerak dasar lompat tinggi gaya gunting untuk penilaian diakhir proses pembelajaran.

- c. Menyiapkan alat untuk dokumentasi (handycam atau kamera).
- d. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

Tindakan :

- a. Menjelaskan bentuk kegiatan yang akan dilakukan pada siklus kedua, yaitu latihan lompat pada bambu.
- b. Siswa dibariskan kemudian siswa diberitahukan mengenai penelitian pada tatap muka tersebut.
- c. Menginstruksikan siswa untuk melakukan latihan yang direncanakan pada tatap muka tersebut.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan lalu melakukan pengamatan, mengoreksi dan mengevaluasi dari hasil siklus kedua.

Refleksi :

Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

#### **E. Instrumen dan Cara Pengambilannya**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK di setiap siklusnya. Instrumen dalam penelitian ini berupa penilaian kualitas gerak dasar lompat tinggi gaya gantung. Rentang nilai yang digunakan dalam penilaian adalah 1-3, dengan nilai 1 adalah kurang, 2 adalah cukup dan 3 adalah baik.

Tabel 1. Format Penilaian Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Gunting.

No	Indikator	Deskriptor	Nilai		
			1	2	3
1	Tahap Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan tegak</li> <li>• Mata lurus ke depan melihat mistar</li> <li>• Jarak untuk melakukan ancang-ancang sekitar 10 langkah</li> <li>• Posisi di samping depan mistar</li> </ul>			
2	Tahap Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari perlahan, langkah kaki diperlebar</li> <li>• Setelah mendekati mistar, ayun ke atas depan kaki yang dekat mistar</li> <li>• Sewaktu kaki yang satu telah diangkat, kaki terakhir menyusul melangkahi mistar</li> <li>• Kaki bergerak seperti gunting</li> <li>• Kedua tangan diangkat agar tidak mengganggu lompatan</li> </ul>			
3	Tahap Akhir Gerakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada waktu mendarat, kaki yang belakang di ayun ke bawah lebih dulu</li> <li>• Badan diputar kembali lurus ke depan menghadap mistar</li> <li>• Jaga keseimbangan</li> </ul>			

(Adaptasi M. Sakir)

## F. Teknik Analisis Data

Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus digunakan rumus :

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

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah siswa yang telah mencapai ketuntasan belajar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Perhitungan efektivitas pembelajaran menggunakan rumus :

$$E = \frac{\bar{X}_n - \bar{X}_i}{\bar{X}_i} \times 100\%$$

Keterangan :

E : Efektivitas tindakan yang dilakukan  $X_n$  : rerata nilai akhir siklus

ketiga  $X_i$  : rerata tes awal

Bila hasil perhitungan meningkat 50% ke atas maka tindakan yang dilakukan dinyatakan efektif.