

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

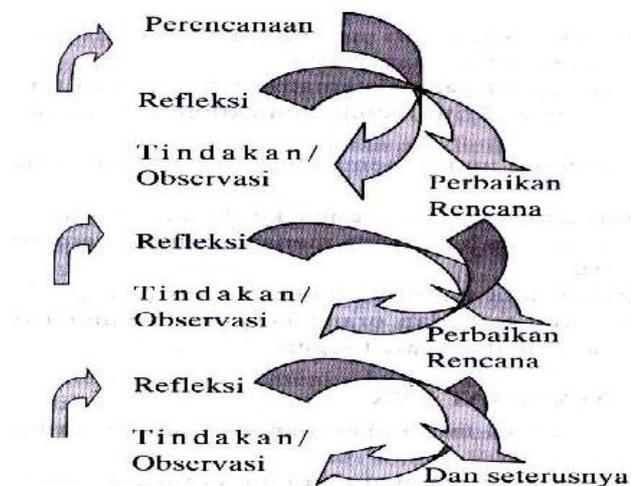
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Class room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan 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 1991:10V)

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 penulis 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 V SD N Marga Lestari Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 orang.

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

a. Tempat penelitian

Di SD N Marga Lestari Lampung Selatan.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian dua minggu dan

Terdapat dua siklus (dua kali pertemuan).

#### **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK (penelitian kaji tindak) disetiap siklusnya, Menurut Freire and Cuningham dalam Muhajir (1997;V8) 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 sikap lilin, bentuk indikatornya adalah: (1) sikap awal(2) gerakan.(3) Sikap Akhir

**Table 1. Format Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Dasar sikap lilin**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Aspek Sikap lilin	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	<b>Sikap awal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidur telentang. Lengan di samping badan.</li> <li>• Pandangan ke atas,</li> <li>• Kedua tangan memegang pinggang merapat lantai atau matras.</li> </ul>			
2	<b>Gerakan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedua kaki rapat. Diangkat lurus ke atas.</li> <li>• Punggung, tungkai, serta jari-jarinya lurus ke atas.</li> <li>• Sedangkan yang menjadi landasan adalah seluruh pundak.</li> <li>• Dibantu oleh kedua lengan yang mendorong pinggul bagian belakang.</li> <li>• Siku menempel pada lantai atau matras</li> </ul>			
3	<b>Sikap Akhir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kembali kesikap semula</li> </ul>			
<b>Jumlah Skor</b>					

**Keterangan :**

- 1 : kurang  
 2 : sedang  
 3 : baik

## G. 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

## H. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar sikap lilin

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

**b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang sikap lilin setelah itu siswa diberi contoh gerakan sikap lilin yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar sikap lilin dengan matras mula mula dengan tiga lapis ini bertujuan untuk mengurangi ketakutan siswa melakukan sikap lilin sehingga siswa dapat melakukan secara berulang-ulang tanpa ada rasa takut akan jatuh sakit.
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 penjasokes sikap lilin.
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 sikap lilin.
- 2) Siswa melakukan gerak dasar sikap lilin secara berpasangan, satu siswa melakukan sikap lilin dan siswa satunya membenarkan posisi kaki agar dapat lurus keatas, terus bergantian dan berulang ulang.
- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan sikap lilins 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 sikap lilin dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.