

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

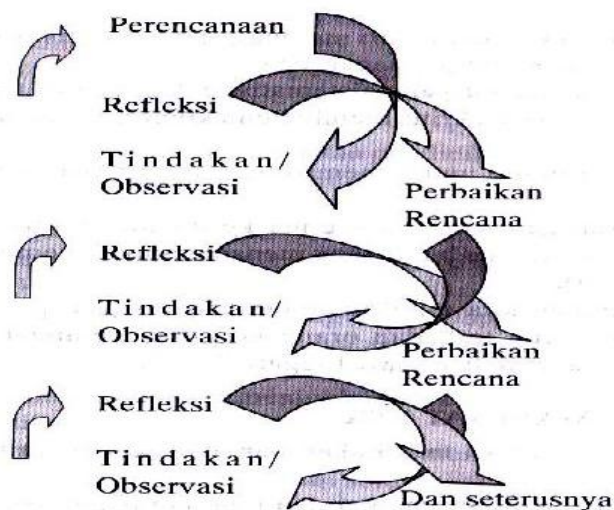
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas (*Class room action research*) CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan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

- 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 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 2 Margodadi Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 orang.

#### D. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian

Di kolam renang Sukoharjo.

2. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian dua minggu dan

Terdapat dua siklus (dua kali pertemuan).

#### 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;V8) 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 renang gaya bebas, bentuk indikatornya adalah: (1) gerakan lengan(2) gerakan kaki(3) pengambilan napas.

**Table 1. Format Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas**

Nama	: .....
Kelas	: .....
Materi	: .....

No	Aspek	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	<b>Gerakan Tungkai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tungkai digerakkan dari pangkal paha</li> <li>❖ Lutut dan pergelangan kaki melentur</li> <li>❖ Ujung kaki lurus, Dua atau empat atau delapan gerakan tungkai tiap tua gerakan lengan.</li> </ul>			
2	<b>Gerakan Lengan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Siku tinggi (di atas air dan di air), Telapak tangan rendah saat di atas air</li> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pergelangan tangan ke dalam saat memulai</li> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tarikan lengan terpusat pada alur pola gerak</li> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ibu jari menyentuh paha, Pola gerakan lengan adalah pola gerakan huruf “s”</li> <li><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ada dorongan kelajuan</li> </ul>			
3	<b>Pengambilan Napas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lengan kanan diayunkan ke belakang sampai dibelakang pantat, Bersamaan dengan gerakan ini, kepala menengok kea rah kanan sambil membuka mulut dan menghirup udara.</li> <li>❖ Lengan kiri bergerak ke atas air menuju kea rah depan. Pada saat yang sama melakukan gerakan lengan kanan dan menghirup udara.</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. Teknik penilaian dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kwantitatif 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 Renang Gaya Bebas**

### **1. Siklus Pertama**

#### **a. Rencana**

1. Menyiapkan skenario pembelajaran yang berisi tentang kegiatan-kegiatan yang dilakukan meliputi kegiatan pendahuluan, inti, penutup.
2. Menyiapkan instrumen yang dibutuhkan untuk mengobservasi tindakan.
3. Menyiapkan siswa untuk pembelajaran

#### **b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang renang gaya bebas dalam setelah itu siswa diberi contoh gerakan lengan, tungkai, pernapasan renang gaya bebas yang benar siswa dan siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar renang gaya bebas dengan mempelajari perbagian gerakan dimulai dari belajar gerakan tungkai setelah menguasai baru dilanjutkan dengan belajar gerakan lengan, dan yang terakhir dilanjutkan dengan belajar gerakan pernapasan.

3. Setelah semua gerakan sudah dikuasai siswa baru siswa mengkombinasikan gerakan tersebut menjadi satu gerakan renang gaya bebas.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.
- 5.

**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 renang gaya bebas.
2. Menyiapkan alat bantu berupa derigen isi V liter sebagai pelampung yang ditarok dibawah perut untuk memudahkan siswa menguasai gerakan lengan dan tungkai dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran.
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**

- 1) Siswa dibariskan dipinggir kolam sesuai dengan jumlah derigen yang disiapkan.
- 2) Siswa melakukan keterampilan gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas menggunakan derigen sebagai pengganti pelampung secara bergantian dan berulang ulang.
- 3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
- 4) Siswa melakukan netting 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 bebas dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.