

### III. METODOLOGI PENELITIAN

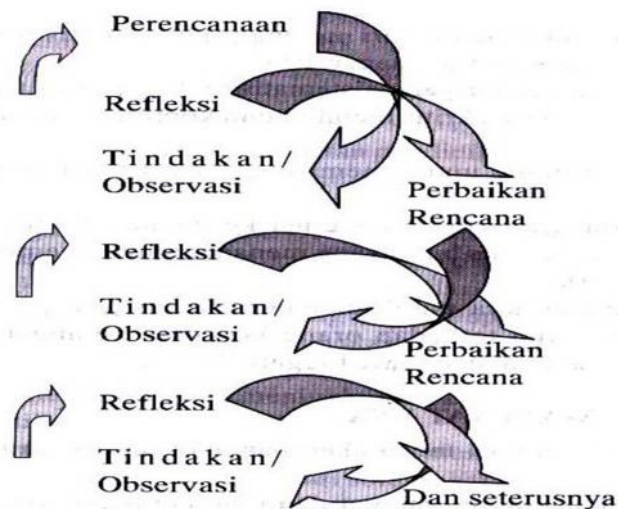
#### A. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman 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.

- 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 peneliti melaksanakan penelitian sampai tiga siklus (dua kali pertemuan pada setiap siklusnya) kemudian diantara 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 Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 36 orang.

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

a. Tempat penelitian

Di kolam renang Unila.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian satu bulan setengah dan

Terdapat tiga siklus (dua kali pertemuan setiap siklus).

#### **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 bantu untuk ukur instrument dalam PTK dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”

Alat bantu itu berupa indikator-indikator dari penilaian keterampilan gerak dasar renang gaya bebas, bentuk indikatornya adalah: (1) gerakan lengan(2) gerakan kaki(3) pengambilan napas.

**Format Lembar Penilaian**  
**Keterampilan Gerak Dasar Koordinasi Lengan Dan Napas Pada Renang**  
**Gaya Bebas**

Nama : .....

Kelas : .....

Materi : .....

No	Aspek	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	<b>Gerakan Lengan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siku tinggi (di atas air dan di air),  <input type="checkbox"/>Telapak tangan rendah saat di atas air</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>Pergelangan tangan ke dalam saat memulai</li> <li>❖ Tarikan lengan terpusat pada alur pola gerak Ibu jari menyentuh paha</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>Pola gerakan lengan adalah pola gerakan huruf “s”</li> <li>❖ <input type="checkbox"/>Ada dorongan kelajuan</li> </ul>			
2	<b>Pengambilan Napas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lengan kanan diayunkan ke belakang sampai dibelakang pantat.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ 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 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 Koordinasi Lengan Dan Napas Pada 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 ban pelampung sebanyak 10 buah
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran renang.

### **b. Tindakan**

1. Siswa dijelaskan terlebih dahulu tentang renang gaya bebas setelah itu siswa diberi contoh gerakan lengan, pernapasan renang gaya bebas dengan menggunakan ban pelampung yang benar siswa dan siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa di bariskan di dalam kolam 10 berbanjar sesuai dengan banyaknya ban pelampung.
3. Siswa melakukan gerak dasar renang gaya bebas dengan mempelajari gerakan lengan, dan yang terakhir dilanjutkan dengan belajar gerakan pernapasan menggunakan ban pelampung. Hal ini dilakukan agar konsentrasi anak tidak terbagi kepada gerakan kaki atau mengapungnya. Agar anak benar-benar berkonsentrasi pada gerakan lengan dan pengambilan napas saja.
4. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan berulang-ulang.

### **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 botol air mineral bekas 2 liter sebanyak 10 buah sebagai pelampung yang dipegang oleh salah satu tangan dulu untuk memudahkan siswa menguasai gerakan lengan dan pernapasan .
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

**b. Tindakan**

- 1) Siswa diberi contoh melakukan gerakan lengan dan pengambilan napas dengan salah satu tangan memegang botol. Anak di konsentrasikan dulu pada salah satu lengan untuk bergerak secara berulang-ulang sambil mengatur pengambilan napas. Kemudian setelah itu ganti lengan yang satunya memegang botol, dan lengan yang tidak memegang botol melakukan gerakan renang.
- 2) Siswa dibariskan kolam sesuai dengan jumlah botol yang disiapkan.
- 3) Siswa melakukan keterampilan gerak dasar koordinasi lengan dan napas sesuai yang telah di contohkan dalam renang gaya bebas menggunakan botol bekas sebagai pengganti pelampung secara bergantian dan berulang ulang.
- 4) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.

**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 kedua