III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

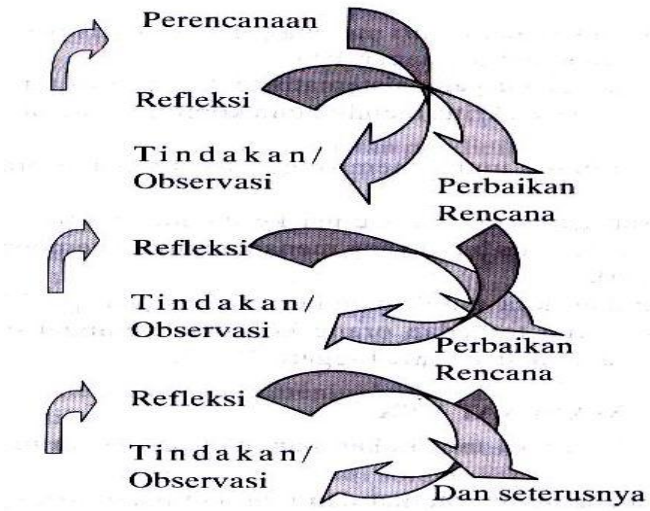
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas *(Clas room action research)* CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan 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 menujuk 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 sepesifik 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 tidakan 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 (0bservasi) dan tahap refleksi.

Yang dimaksud dengan penelitian yang dilakukan melalaui putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Gambar 2 : 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 peneliti 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 Negeri 3 Karanganyar, Pesawaran Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 24 orang.

D. Tempat dan Waktu

1. Tempat penelitian

   Di SD Negeri 3 Karanganyar, Pesawaran.

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 Handstand roll, bentuk indikatornya adalah: (1) sikap permulaan(2) gerakan(3) gerak lanjutan.

Format Lembar Penilaian
Keterampilan Gerak Dasar Handstand Roll

Nama : …….
Kelas : …….
Materi : …….

No	Aspek Handstand Roll	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	**Sikap permulaan**	• Berdiri tegak, kaki diceraikan ke depan dan belakang • Bungkukkan badan, • Tangan menumpu selebar bahu, lengan lurus, pandangan agak kedepan			
2	**Gerakan**	• Angkat tungkai ke atas satu per satu. • Panggul ke depan dan Punggung membusur. • Berakhir pada sikap badan tegak • Dan tungkai rapat lurus ke atas.			
3	**Gerak lanjutan**	• Pertahankan keseimbangan • Turunkan tungkai satu persatu • Kembali dengan sikap tegak			
Jumlah Skor					

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. Tenik penilaian

dalam proses pembelajaran menggunakan penilaian kwantitatif untuk melihat kwalitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} x\, 100\,\%$$

Keterangan:

P : Presentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

G. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Handstand Roll

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 hand stand roll setelah itu siswa diberi contoh gerakan Handstand roll yang benar siswa disuruh mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar Handstand Roll dengan menggunakan matras dan siswa belajar per bagian gerakan mulai

dari sikap permulaan, lalu dilanjut kegerakan, dan yang terahir dilanjutkan dengan menguasai gerakan lanjutan.

3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian.
4. Setelah menguasai siswa merangkai semua gerakan kedalam satu gerakan secara 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 Handstand roll.
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 untuk melakukan Handstand roll.

2) Siswa melakukan gerak dasar Handstand Rollsecara bergantian dengan gerakan keseluruhan mulai dari sikap permulaan, gerakan, dan gerak lanjutan, ini bertujuan untuk memantapkan pengusaan keterampilan gerak dasar Handstand roll siswa.

3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.

4) Siswa melakukan Handstand 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

Kesimpulan dari hasil pembelajaran penjaskes Handstand Rolldan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.