III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode. Karena metode merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap suatu subjek yang akan diteliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode penelitian tindakan (kaji tindak) yang akan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 1 Pesawaran dengan alasan bahwa siswa kelas V memilki kemampuan yang kurang dalam melakukan kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya dalam senam lantai atau senam ketangkasan yakni roll belakang.

Penelitian tindakan bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan-ketrampilan baru atau cara pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung di dunia kerja atau dunia aktual lain.

Penelitian ini bercirikan sebagai berikut :

1) Menyediakan kerangka kerja yang teratur untuk memecahkan masalah dan perkembangan baru yang lebih baik.
2) Bersifat kolaboratif
3) Tujuan untuk meningkatkan pelaksanaan suatu program pembelajaran yang efektif dan efesien.
4) Dilakukan melalui putaran-putaran berspiral.

Sedangkan tujuan utama dari PTK adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktik pembelajaran secara berkesinambungan, juga untuk pengembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan aktual pembel-ajaran dikelasnya dan atau di sekolahnya sendiri.

Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda. Menurut John Elliot bahwa yang dimaksud dengan penelitian tindakan kelas (PTK) adalah kajian tentang situasi soasial dengan maksud untuk meningkatkan kualitas tindakan di dalamnya (Elliot, 1982). Dalam penelitian ini penulis merencanakan penelitian sampai tiga siklus dan disetiap siklus memiliki tindakan yang berbeda.

Dalam pelaksanaanya setiap proses penelitian merupakan tindak lanjut dari siklus sebelumnya. Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran yang setiap siklusnya terdiri dari rencana, tindakan, observasi dan refleksi.

B. Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Pesawaran yang berjumlah .24 orang, dengan pertimbangan bahwa siswa di kelas tersebut mendapat nilai dibawah standar rata-rata untuk pelajaran pendidikan jasmani khususnya senam lantai yakni roll belakang.

C. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 1 Pesawaran pada siswa kelas V.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penilitian dilaksanakan selma satu bulan.

D. Proses Pembelajaran Roll Belakang

Siklus I

Rencana :

1. Menyiapkan RPP pada materi roll belakang
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khusunya senam lantai yakni Roll Belakang melalui pemanasan dan pembentukan gerak.

Tindakan :

1. Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan roll belakang dan membagi siswa dalam beberapa kelompok
2. Siswa melakukan gerakan dengan dibantu oleh guru dan siswa lain secara bergantian dan berulang-ulang
3. Mengamati poster atau gambar tentang roll belakang.

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektifitas penilaian.

Refleksi :

1. Hasil observasi disimpulkan dan dianalisis bahwa pelaksanaan tindakan siklus pertama dengan latihan kelentukan fleksibilitas .sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran gerak dasar roll belakang, namun masih terdapat kekurangan.
2. Merencanakan tindakan untuk siklus kedua, yang mana penulis berencana memberikan latihan roll belakang.

Siklus II

Rencana :

1. Menyiapkan RPP untuk perbaikan pembelajarna roll belakang
2. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran berupa matras dan alat bantu lainnya
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengobservasi tindakan.
4. Menyiapkan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani khususnya senam lantai yakni Roll Belakang dengan pemanasan dan pembentukan gerak.

Tindakan :

1. Membagi siswa dalam beberapa kelompok dan memberikan petunjuk cara menolong kawannya bila sedang melakukan roll belakang
2. Siswa melakukan roll ke belakang secara berkelompok dan berulang-ulang yang dibantu oleh guru dan siswa lainnya.
3. Siswa melakukan latihan roll belakang satu persatu dan direkam

Observasi :

Setelah tindakan dilakukan, diamati, dikoreksi, diberikan waktu pengulangan dan dinilai/dievaluasi dari hasil pada siklus pertama dibantu oleh alat perekam evaluasi yang dapat di replay ulang untuk menjaga objektifitas penilaian

Refleksi

1. Hasil observasi disimpulkan, bahwa pelaksanaan tindakan siklus kedua cukup berhasil, hal ini ditunjukan dengan adanya peningkatan kemampuan gerak roll belakang lebih dari 65%

2. Dengan KKM melebih 65% maka pembelajaran dalam siklus berikutnya diberhentikan

E. Teknik Pengumpulan data

Observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis tentang fenomena-fenomena sosial dengan jalan pengamatn langsung (Kartini Kartono, 1983 : 142). Metode ini penulis gunakan untuk mengungkapkan data tentang kegiatan Roll Belakang.

F. Teknik Analisis Data

Untuk melihat seberapa besar peningkatan atau efektivitas kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru pada setiap siklus, maka menggunakan rumus :

$P = \frac{f}{N}$ X 100 % (subagio dalam Fajar, 2005:36)

Keterangan:
P = Prosentase keberhasilam
F = jumlah frekuensi yang dilakukan
N = jumlah siswa yang mengikuti tes

G. Validnya Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Freire and Cuningham dalam Muhadjir (1997), mengatakan bahwa validnya penelitian tindakan kelas bila tindakan itu memang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Sehingga criteria validitas penelitian tindakan kelas terletak pada aplikatifnya atau berfungsinya tindakan untuk mengupayakan perbaikan atas masalah yang dihadapi.

Didasarkan pendapat di atas maka penelitian dalam setiap siklus telah memberikan dampak terhadap upaya peningkatan gerak roll belakang melalui penggunaan alat bantu.