

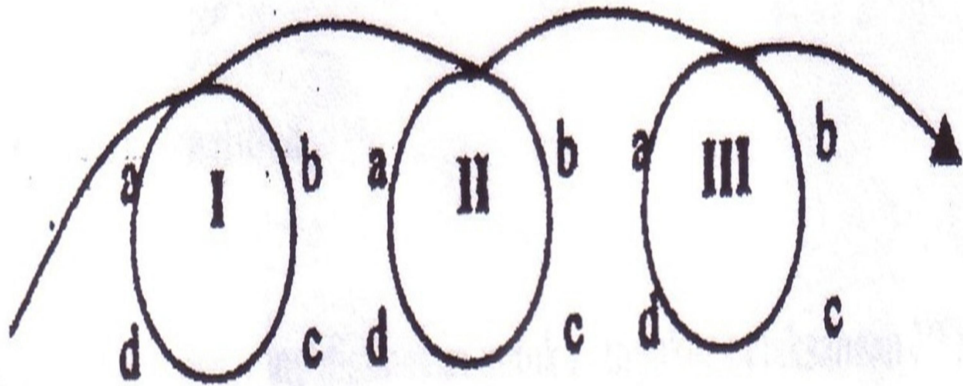
III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang dibutuhkan data-data yang valid, agar isi dari penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Untuk mendapatkan data yang valid, hasil data yang diperoleh dalam penelitian harus dianalisa dengan menggunakan metode penelitian yang logis dan rasional agar tingkat validitas yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas/PTK adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan memperbaiki tujuan mutu praktik pembelajaran di kelas (Arikunto, 2007:51).

Penelitian Tindakan Kelas/PTK dilaksanakan berdasarkan masalah yang benar-benar nyata muncul dari dunia tanggung jawab peneliti/pendidik yaitu dalam pembelajaran. Masalah yang diteliti harus datang dari guru itu sendiri dan kemudian dicari pemecahannya. Menurut Purwadi dalam Basrowi (2006:6) PTK merupakan cara yang cukup potensial dalam

membantu memecahkan masalah guru dalam menjalankan profesinya sekaligus meningkatkan kinerjanya.



Gambar. 17 Spiral Penelitian Tindakan Kelas

Pelaksanaan penelitian selama satu bulan dengan tahapan sebagai berikut :

a. Tahap perencanaan

Dalam tahap penelitian ini terlebih dahulu melakukan perencanaan atau membuat program yang akan diteliti sehingga dalam pelaksanaannya teratur dan sesuai dengan program yang sudah dibuat.

b. Tahap melakukan tindakan

Tahap ini merupakan inti dari pelaksanaan penelitian secara keseluruhan, dengan melakukan implementasi dari program yang telah dibuat sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.

c. Tahap pengamatan (Observasi)

Pada tahap ini berisikan hasil pengamatan menggunakan berbagai instrumen. Yang paling diperhatikan dalam hal ini adalah hasil-hasil pekerjaan yang otentik.

d. Tahap refleksi

Tahap ini adalah tahapan terakhir dari siklus yang penulis rencanakan dalam penelitian ini, dengan berisikan penjelasan tentang tingkat keberhasilan atau kegagalan yang telah terjadi setelah adanya penelitian.

B. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini penulis melaksanakan penelitian 2 siklus (enam kali pertemuan) kemudian diantara setiap siklusnya direncanakan kegiatan tindakan yang berbeda pada setiap siklusnya, akan tetapi setiap siklusnya saling berkaitan, setiap proses penelitian merupakan tindakan lanjutan dari siklus penelitian sebelumnya.

a. Tes Awal**b. Siklus Pertama****1) Rencana :**

- a. Menyiapkan sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus pertama dengan diawali apersensi, pemanasan, peregangan.

2) Tindakan:

- a. Guru menjelaskan proses pembelajaran renang gaya bebas dimulai dari pengenalan air, pemanasan air, gerakan meluncur di air,

gerakan kaki, gerakan tangan renang gaya bebas dengan menggunakan gambar-gambar diatas karton dan memberikan contoh gerakan secara langsung gerakan yang baik dan benar.

- b. Guru membantu siswa satu persatu untuk melakukan gerak dasar renang gaya bebas.
- c. Guru menginstruksikan kepada siswa untuk melakukan gerak dasar mengayuh renang gaya bebas dengan bantuan teman berpasangan
- d. Guru mengoreksi setiap gerak dasar renang gaya bebas dan memberikan contoh gerakan yang baik dan benar.
- e. Guru memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk bertanya mengenai kesulitan yang dialami dalam melakukan gerak dasar renang gaya bebas yang telah diajarkan.

3) Observasi

Setelah diberikan tindakan maka peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi serta penilaian dengan menggunakan instrument penelitian yang telah disusun.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan setelah pelaksanaan dan observasi sebagai perbaikan dari kekurangan yang nampak pada siswa yang terdapat pada siklus pertama, maka menjadi bahan untuk mengetahui tahapan pada siklus kedua.

c. Siklus kedua

1) Rencana :

- a. Menyiapkan alat-alat yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan menyiapkan instrumen yang diperlukan dalam mengevaluasi tindakan.
- b. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran pada siklus kedua dengan diawali apersensi, pemanasan dan peregangan.

2) Tindakan:

- a. Guru menjelaskan proses pembelajaran renang gaya bebas gerakan tangan, koordinasi gerakan tangan dan kaki renang gaya bebas, cara pengambilan nafas, dan rangkaian gerakan renang gaya bebas dengan menggunakan video gambar-gambar dan memberikan contoh gerakan secara langsung gerakan yang baik dan benar
- b. Pada siklus pertama guru membantu siswa satu persatu gerakan tangan, cara pengambilan nafas, koordinasi gerakan tangan dan kaki renang gaya bebas
- c. Siklus kedua ini guru menginstruksikan kepada siswa untuk melakukan gerakan tangan, cara pengambilan nafas, koordinasi gerakan tangan dan kaki renang gaya bebas ,teman berpasangan kemudian siswa melakukan gerakan tersebut kemudian lakukan bergantian.
- d. Membagi siswa dalam dua kelompok laki-laki dan perempuan, kemudian menginstruksikan untuk melakukan gerakan tangan, cara

pengambilan nafas, koordinasi gerakan tangan dan kaki renang gaya bebas, setelah berkelompok siswa diberi kesempatan untuk melakukan masing-masing dan dilakukan penilaian.

- e. Guru mengoreksi setiap gerak dasar siswa kemudian memberikan gerakan yang baik dan benar, kemudian memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk bertanya mengenai kesulitan yang dialami dalam melakukan gerak dasar renang gaya bebas yang telah diajarkan.

3) Observasi

Setelah diberikan tindakan maka peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi serta penilaian dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan siswa dalam menguasai rangkaian gerak dasar gerakan tangan mengayuh renang gaya bebas yang telah diajarkan.

4) Refleksi

Dari hasil observasi dapat disimpulkan setelah pelaksanaan dan observasi, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui berapa persen tingkat keberhasilan yang sudah dicapai oleh siswa.

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD Negeri 2 Way

Halom Kecamatan Gunungalip tahun ajaran 2011/2012, yaitu berjumlah siswa 7 orang putra 8 orang putri.

D. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian

1. Penelitian dilaksanakan di kolam renang Gisting
2. Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian ini satu bulan terdiri dari 2 siklus, dan satu siklusnya dilaksanakan 3 x pertemuan.
3. Penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal 21Mei 2012 sampai dengan 22 Juni 2012

E. Instrumen Penelitian

Tahapan Gerak Dasar	Deskripsi Penilaian Gerak Dasar Renang Gaya Bebas	Nilai		
		1	2	3
Sikap Awal	Berdiri dengan kaki di buka salah satu kaki menekan di dinding kolam renang, turunkan bahu sehingga kepala berada di permukaan air			
	Julurkan kedua tangan kedepan dan merapat tarik nafas kemudian meluncur			
	Meluncur dengan sikap badan terapung di permukaan air dan hampir sejajar dengan air kepak kaki dengan lurus			
Pelaksanaan	Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan tangan sehingga masuk seluruhnya dibawah air			
	Kemudian tarik tangan di bawah tubuh dengan siku ditekuk untuk mengayuh			
	Angkat tangan kanan sehingga badan agak miring untuk posisi pengambilan nafas			
	Tangan kiri posisi lurus sebagai penyeimbang tubuh			
	Setelah badan miring dan mengambil nafas, putar tangan 180 derajat kemudian dorong masukkan ke dalam air			
Sikap Akhir	Posisi tubuh telungkup dengan posisi masih sejajar dengan air			
	Posisi tubuh harus simbang serta gerakan tangan dan kaki rileks			
Jumlah Skor (Σ)				

F. Teknik Analisis Data

Untuk melihat kualitas hasil tindakan disetiap siklus menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Presentasi keberhasilan

F = Jumlah siswa yang melakukan gerakan dengan benar

N = Jumlah sampel

G. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini tingkatan selanjutnya adalah uji hipotesis dimana jawaban sementara dilakukan pengujian dalam bentuk praktik di lapangan dan apabila penelitian ini dilakukan tingkat keberhasilan siswa sudah melebihi 50 % maka penelitian ini dihentikan, karena penelitian ini sudah dianggap tuntas.