III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

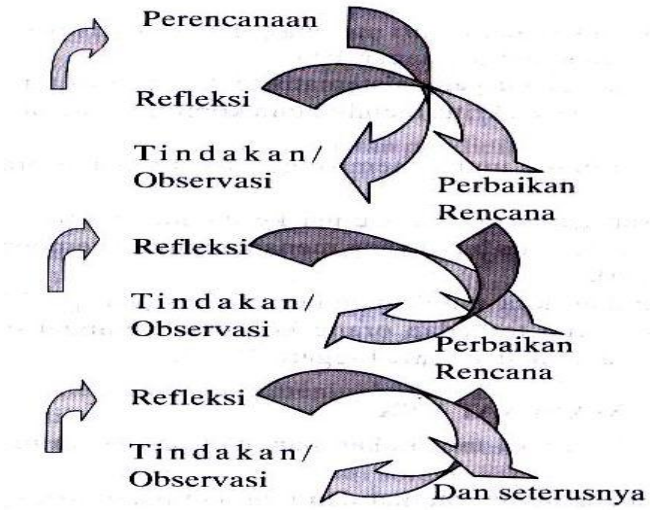
Penelitian ini adalah penelitian tindakan, karena penelitian ini dilakukan dengan metode kaji tindak dengan menggunakan pedoman yang peneliti tindak kelas *(Clas room action research)* CAR. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan 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 tiga 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 1 Karangbuah, Tanggamus Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 30 orang.

D. Tempat dan Waktu

a. Tempat penelitian

Di SD Negeri 1 Karangbuah, Tanggamus.

b. Pelaksanaan penelitian

Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian satu bulan setengah dan terdapat tiga siklus (enam 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 hendstend, bentuk indikatornya adalah: (1) sikap permulaan(2) gerakan. (3), Sikap akhir.

Format Lembar Penilaian
Keterampilan Gerak Dasar Headstand

Nama : …….
Kelas : …….
Materi : …….

No	Aspek headstand	Indikator	Skor		
			1	2	3
1	**Sikap permulaan**	• Membungkuk • Bertumpu pada dahi dan tangan.Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.			
2	**Gerakan**	• Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan. • Panggul ke depan.			
3	**sikap akhir**	• Punggung membusur. • Berakhir pada sikap badan tegak • Dan tungkai rapat lurus ke atas.			
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 kualitas 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 Headstand

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. Memberikan penjelasan kepada siswa terlebih dahulu tentang headstand setelah itu siswa diberi cuntoh gerakan headstand yang benar dari sikap permulaan dan gerak pelaksanaan kemudian siswa perintahkan untuk mencoba terlebih dahulu.
2. Siswa melakukan gerak dasar headstand dengan menggunakan matras dan media karton yang bergambar gerak dasar head stand.
3. Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian dan minimal setiap anak melakukan V kali pengulangan .

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 senam lantai.
2. Menyiapkan alat berupa matras dan yang berkaitan dengan proses pembelajaran
3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

1) Siswa dibariskan dan diperintahkan untuk melakukan headstand.
2) Siswa melakukan gerak dasar headstand secara bergantian dengan dan bersandar pada dinding yang sudah dipasang matras untuk membiasakan siswa melakukan gerak dasar headstand sendiri dengan benar tanpa dibantu oleh teman atau guru.
3) Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
4) Siswa melakukan headstand dengan benar dari sikap permulaan dan gerak pelaksaan.

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 ketiga

3. Siklus Ketiga

a. Rencana

1. Menyiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran penjaskes senam lantai.
2. Menyiapkan alat berupa matras, dan menggunakan pipa paralon yang di pegang antara sudut satu dengan sudut yang lain oleh dua orang,serta menyiapkan peralatan yang berkaitan dengan proses pembelajaran

3. Menyiapkan instrument yang diperlukan untuk mengevaluasi dan mengobservasi tindakan.

b. Tindakan

1. Siswa di beri contoh melakukan gerakan headstand, dan kaki harus mengenai paralon yang di pancangkan dan di pegang, dan diperintahkan untuk melakukan headstand.
2. Siswa melakukan gerak dasar headstand secara bergantian dan beralaskan matras. untuk membiasakan siswa melakukan gerak dasar headstand sendiri dengan benar tanpa dibantu oleh teman atau guru.
3. Siswa diberikan kesempatan melakukan pengulangan.
4. Siswa melakukan headstand dengan benar dari sikap permulaan dan gerak pelaksaan.

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 headstand dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.