

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA PADA LARI JARAK PENDEK
100 METER DENGAN METODE DRILL DI KELAS V SDN 2 BABAKANMULYA
KECAMATAN JALAKSANA**

Oleh :
Aah Heryanah, S.Pd

ABSTRAK

Berdasarkan standar isi disebutkan bahwa siswa kelas V pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) harus memiliki kemampuan melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan baik.

Metode bukanlah suatu tujuan, melainkan cara untuk mencapai tujuan sebaik-baiknya, dan tidak mungkin membicarakan metode tanpa mengetahui tujuan yang hendak dicapai. Dalam kenyataannya, cara atau metode mengajar yang digunakan untuk menyampaikan informasi berbeda dengan cara yang ditempuh untuk memantapkan siswa dalam menguasai pengetahuan, keterampilan dan sikap (kognitif, psikomotor, efektif). Khusus metode mengajar di dalam kelas, efektivitas suatu metode dipengaruhi oleh faktor tujuan, faktor siswa, faktor situasi dan faktor guru itu sendiri (Moedjono dan kawan-kawan, 1999).

Kata Kunci: Metode Drill

Pendahuluan

Berdasarkan standar isi disebutkan bahwa siswa kelas V pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) harus memiliki kemampuan melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan baik.

Realita yang terjadi di kelas V semester 1 SDN 2 Babakanmulya sebelum melakukan penelitian menunjukkan kemampuan yang rendah pada kemampuan melakukan lari jarak pendek 100 meter tersebut. hal itu disebabkan keterbatasan mereka pada pengetahuan dan teknik melakukan lari jarak pendek.

Dengan demikian mereka mengalami kesulitan untuk melakukan lari jarak pendek 100 meter terutama dalam teknik lari. Untuk memecahkan permasalahan tersebut, salah satu upaya yang dilakukan penelitian ini adalah dengan menerapkan metode drill pada pembelajaran tersebut.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan faktor penyebab diatas, peneliti mencoba merumuskan masalah dan yang akan menjadi fokus perbaikan dalam pembelajaran adalah : “Apakah metode drill dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan baik dan pembelajaran

penjaskes kelas V semester 1 di SDN 2 Babakanmulya.

B. Tujuan Perbaikan Pembelajaran

Untuk mengetahui sejauhmana metode drill dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lari jarak pendek 100 meter dengan baik pada pembelajaran penjaskes kelas V semester 1 di SDN 2 Babakanmulya.

C. Manfaat Perbaikan Pembelajaran

1. Bagi Peneliti (Guru Penjaskes)
 - a. Membantu guru dalam memperbaiki pembelajaran
 - b. Membantu guru berkembang secara professional
 - c. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan.
2. Bagi Sekolah
 - a. Meningkatkan sekolah untuk berkembang
 - b. Menumbuhkan kerja sama yang kondusif untuk menunjang sekolah
3. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan hasil belajar siswa
 - b. Memiliki sikap kritis
 - c. Merasa senang dan nyaman selama mengikuti pembelajaran.

Kajian Pustaka

1. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode ialah cara yang sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan. Cara yang sistematis ini merupakan bentuk konkret daripada penerapan petunjuk-petunjuk umum dalam pembelajaran pada proses pengajaran tertentu.

Metode bukanlah suatu tujuan, melainkan cara untuk mencapai tujuan sebaik-baiknya, dan tidak mungkin membicarakan metode tanpa mengetahui tujuan yang hendak dicapai. Dalam kenyataannya, cara atau metode mengajar yang digunakan untuk menyampaikan informasi berbeda dengan cara yang ditempuh untuk memantapkan siswa dalam menguasai pengetahuan, keterampilan dan sikap (kognitif, psikomotor, efektif). Khusus metode mengajar di dalam kelas, efektivitas suatu metode dipengaruhi oleh faktor tujuan, faktor siswa, faktor situasi dan faktor guru itu sendiri (Moedjono dan kawan-kawan, 1999).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah cara operasional dalam lingkup strategi belajar mengajar yang diarahkan untuk tercapainya tujuan pembelajaran.

2. Jenis-Jenis Metode Pembelajaran

- a. Metode Ceramah
- b. Metode Tanya Jawab
- c. Metode Diskusi
- d. Metode Drill (latihan siap)
- e. Metode Resitasi
- f. Metode Demonstrasi dan Eksperimen
- g. Metode Sosio Drama
- h. Metode Problem Solving
- i. Metode Karya Wisata
- j. Metode Kerja Kelompok

3. Klasifikasi Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran dapat dikelompokkan berdasarkan keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar.

4. Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Metode drill adalah cara pembelajaran dengan mengulang-

ulang sebuah pekerjaan atau latihan hingga bisa dikuasai dengan baik. Cara yang bisa dilakukan dengan jalan memberikan pekerjaan secara bertahap dari pembelajaran termudah hingga tersulit.

Untuk mengecek hasil pembelajarannya dapat dilakukan dengan tes praktek mulai dari waktu terlama sampai hingga berangsur meningkat ke waktu paling cepat sesuai dengan potensinya.

B. Lari Jarak Pendek

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Kata lain berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "*konteks*". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Start dalam lari jarak pendek biasanya menggunakan start berlutut (*crouching start*). Dalam pelaksanaannya start berlutut ini ada 3 macam yaitu : start pendek (*bunch*

start) start menengah (*medium start*) dan start panjang (*elongated start*).

1. Teknik Gerakan Start

Start adalah persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari.

a. Untuk nomor lari jarak pendek start yang digunakan adalah start jongkok (*crouch start*)

b. Untuk jarak menengah dan jauh menggunakan start berdiri (*standing start*).

Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan start diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut Starter. Adapun aba-aba start jongkok adalah : "Bersedia", "Siap", "Ya" atau bunyi pistol "Dor".

2. Teknik Lari Jarak Pendek 100 Meter

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari agar dapat berlari mencapai kecepatan yang maksimal. Unsur-unsur yang dapat menunjang pada gerakan lari cepat 100 meter adalah :

- a. Sikap badan
- b. Sikap langkah
- c. Gerakan lengan
- d. Pendaratan kedua kaki

e. Melewati garis finish

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui dalam melakukan lari cepat, yaitu sebagai berikut :

1. Hal-hal yang harus dihindari :

- a. Menjejakkan kaki keras-keras di tanah
 - b. Mendaratkan kaki dengan tumit
 - c. Mengangkat lutut kurang tinggi
 - d. Tubuh terlalu condong ke depan
 - e. Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilang dada
 - f. Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
 - g. Dorongan ke depan kurang cukup
 - h. Berlari zig-zag
 - i. Pada aba-aba “siap” kepala di angkat, dagu terlalu tinggi atau terlalu rendah
 - j. Saat memasuki garis finish, mengurangi kecepatan.
2. Hal-hal yang perlu diperhatikan
- a. Percepatan dan lebarkan langkah
 - b. Selalu konsentrasi untuk mencapai garis finish

c. Jangan melakukan gerakan secara bernaafsu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan

d. Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan

e. Jangan melompat dan memperlambat langkah

3. Hal-hal yang harus diutamakan

- a. Membuat titik tertinggi pada kaki ayun, sama besar luasannya dengan kaki mendorong
- b. Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang kedepan badan
- c. Pada aba-aba “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan pada aba-aba “ya” tubuh digerakan ke depan di ikuti lengan dan kaki.

C. Hipotesis Tindakan

Jika pembelajaran penjas kes materi jarak pendek 100 meter di kelas V menggunakan metode drill dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter.

Metodologi Penelitian

1) Sistem Pembelajaran

Penelitian ini dilakukan pada semester I di kelas V SDN 2 Babakanmulya yang memiliki jumlah siswa sebanyak 27 orang. Penelitian ini berlangsung selama 3 kali pertemuan pada minggu terakhir Agustus dilanjutkan pada minggu pertama dan kedua September

1. 11 – 10 detik : luar biasa (setara dengan nilai 90-100)
2. 12 – 11,1 detik : baik sekali (setara dengan nilai 80-89)
3. 13 – 12,1 detik : baik (setara dengan nilai 70-79)
4. 14 – 13,1 detik : cukup (setara dengan nilai 60-69)
5. 15 - 14,1 detik : kurang (setara dengan nilai < 60)

Sedangkan kemampuan berdasarkan ranah psikomotor diukur dengan angka KKM. Untuk KKM lari jarak pendek di kelas V SDN 2

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada pembelajaran ini sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah disajikan. Yaitu berupa pencatatan waktu yang dicapai siswa pada tes praktek pertemuan I hingga pertemuan III. Data yang berupa pencapaian waktu itu selanjutnya ditabulasikan dalam bentuk perbandingan pencapaian waktu dari pertemuan I hingga pertemuan III. Dari sana akan terlihat grafik peningkatan atau sebaliknya dari apa yang telah diupayakan siswa.

2014. Setiap pertemuan berlangsung selama 2 x 35 menit.

2) Indikator Keberhasilan

Indikator yang menjadi acuan keberhasilan dalam setiap tindakan berupa gradasi sebagai berikut :

Bila siswa berhasil mencapai jarak 100 meter dalam waktu :

Babakanmulya telah ditetapkan sebesar 14 detik atau setara dengan nilai 60.

C. Siklus Tindakan

Siklus tindakan yang akan dilakukan meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan evaluasi dan refleksi. Dalam tiga kali pertemuan, penelitian ini diisi dengan tiga siklus.

1. Siklus pertama

a. Perencanaan

Perencanaan ini sesuai dengan scenario pembelajaran yang telah disusun dengan tindakan

- pembelajaran praktek yang interaktif.
- b. Pelaksanaan Pembelajaran dilakukan berdasarkan scenario pembelajaran dan dilakukan di lapangan atletik.
 - c. Pengamatan dan evaluasi Melakukan pengamatan atas aktivitas siswa dan melakukan tes pada akhir pembelajaran.
 - d. Refleksi Membahas aktivitas siswa dan guru serta menganalisis hasil evaluasi/tes praktek.
2. Siklus kedua Hasil refleksi siklus pertama dijadikan pedoman pada pelaksanaan siklus kedua untuk memperbaikinya.
- a. Perencanaan Perencanaan ini sesuai dengan scenario pembelajaran yang telah disusun dengan metode drill dan implementasikan dalam praktek.
 - b. Pelaksanaan Pembelajaran dilakukan berdasarkan scenario pembelajaran dan dilakukan di lapangan atletik.
 - c. Pengamatan dan evaluasi Melakukan pengamatan atas aktivitas siswa dan melakukan tes pada akhir pembelajaran. Meminta bantuan teman sejawat untuk mengamati aktivitas guru dan interaksi antara guru dan siswa.
 - d. Refleksi Membahas aktivitas siswa dan guru serta menganalisis hasil evaluasi/tes praktek.
3. Siklus ketiga Refleksi siklus kedua menjadi dasar untuk perbaikan siklus ketiga.
- a. Perencanaan Perencanaan ini sesuai dengan scenario pembelajaran yang telah disusun dengan metode drill dengan mempraktekkan teknik lari yang benar dalam pembelajaran atletik.
 - b. Pelaksanaan Pembelajaran dilakukan berdasarkan scenario pembelajaran dan dilakukan di lapangan atletik.
 - c. Pengamatan dan evaluasi

Melakukan pengamatan atas aktivitas siswa dan melakukan tes pada akhir pembelajaran. Meminta bantuan teman sejawat untuk mengamati aktivitas guru dan interaksi antara guru dan siswa.

d. Refleksi

Membahas aktivitas siswa dan guru serta menganalisis hasil evaluasi/tes praktek.

A. Hasil dan Pembahasan Siklus I

Beberapa hasil siklus pertama diketahui bahwa :

1. Aktivitas siswa umumnya kurang pro aktif dan guru masih mendominasi pembelajaran karena lebih banyak memberikan contoh gerak dan interaksi antara guru dan siswa kurang.
2. Hasil tes praktek lari 100 meter menunjukkan hasil sebagai berikut :

Skor Rata-Rata Tes Praktek	Prosentase	Kategori
14, 9 menit = nilai 50	50%	Kurang

B. Hasil dan Pembahasan Siklus II

Beberapa hasil siklus pertama diketahui bahwa :

1. Aktivitas siswa umumnya kurang pro aktif dan dominasi guru berkurang dalam pembelajaran

serta interaksi antara guru dan siswa cukup.

2. Hasil tes praktek lari 100 meter menunjukkan hasil sebagai berikut :

Skor Rata-Rata Tes Praktek	Prosentase	Kategori
13, 4 menit = nilai 60	60%	Cukup

C. Hasil dan Pembahasan Siklus III

Beberapa hasil siklus pertama diketahui bahwa :

1. Aktivitas siswa umumnya lebih pro aktif dan dominasi guru kecil dalam pembelajaran karena siswa

sudah mampu latihan sendiri, serta interaksi antara guru dan siswa baik.

2. Hasil tes praktek lari 100 meter menunjukkan hasil sebagai berikut :

Skor Rata-Rata Tes Praktek	Prosentase	Kategori
12, 8 menit = nilai 70	70%	Baik

D. Rekapitulasi Hasil dan Pembahasan Seluruh Siklus

Hasil dan pembahasan penelitian secara keseluruhan adalah sebagai berikut

:

Hasil dan Pembahasan	Siklus I	Siklus II	Siklus III
Aktivitas siswa	Kurang pro aktif	Pro aktif	Lebih pro aktif
Aktivitas guru	Dominan	Dominasi berkurang	Tidak dominan
Interaksi siswa-guru	Dominan	Cukup	Baik
Rata-rata hasil tes praktek	14,9 menit = nilai 50	13,4 menit = nilai 60	12,8 menit = nilai 70
Prosentase	50%	60%	70%
Kategori	Kurang	Cukup	Baik

Dengan demikian hipotesis tindakan terjawab, yaitu jika pembelajaran penjasorkes materi atletik kelas V semester I di SDN 2 Babakanmulya menggunakan metode drill maka dapat

meningkatkan kemampuan siswa pada lari jarak pendek 100 meter.

Kesimpulan

Penggunaan metode drill dapat meningkatkan kemampuan siswa

kelas V SDN 2 Babakanmulya dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter yang ditunjukkan dengan aktivitas siswa yang lebih pro aktif pada waktu pembelajaran, interaksi siswa dan guru baik, hasil tes praktek sebagai pencerminan hasil belajar mencapai rata-rata 12,8 menit atau setara dengan nilai 70 dan penggunaan metode drill memiliki indikator baik.

A. Saran

1. Untuk menggunakan metode drill dalam pembelajaran Penjaskes maka guru harus menyiapkan bahan dan peralatan yang dibutuhkan dengan baik.
2. Implementasi metode drill sebaiknya diadaptasikan dengan hal-hal yang membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan.
3. Berikan pengayaan pembelajaran lari jarak pendek 100 meter dengan berkunjung ke pusat-pusat latihan atletik terdekat.

Daftar Pustaka

- H. Engkoswara. 1994. *Pedoman Penyusunan Karya Ilmiah untuk Angka Kredit Guru SD*. Bandung : CV Karang Sewu.
- Herman, Drs. 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Bandung : Armoco.
- Hj. Susi Susilawati. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Makalah. Bandung; LPMP
- Mohamad Muhtar, S.Pd, M.Pd 2004. *Perencanaan Pengajaran*. Kuningan Muvi Press.
- Saifudin Azwar. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pusaka Pelajar.
- Slamet Mulyana, Drs. M.Pd 2006. *Penelitian Tindakan Kelas dalam Pengembangan Profesi Guru*. Makalah. Bandung ; LPMP.
- Yatim Riyanto. 2001. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya : SIC.