

Penerapan Metode *Drill* dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Lompat Jauh pada Siswa Kelas IX-G Semester 1 SMP Negeri 1 Boyolangu Tulungagung Tahun Pelajaran 2022/2023

Hendro Ibawanto

SMP Negeri 1 Boyolangu Tulungagung, Indonesia
Email: hendroibawantosmp1@gmail.com

Abstrak: Hasil belajar siswa di Kelas IX-G selama pembelajaran Penjaskes kurang memuaskan. Dari 31 siswa, hanya 7 yang berhasil mencapai KKM di atas 75, dan 24 siswa lainnya masih belum mencapai KKM di bawah 69. Ini terjadi karena guru tidak menekankan materi Lompat Jauh dengan jelas; guru meninggalkan ruangan setelah memberikan tugas kepada siswa; guru tidak menggunakan strategi atau pendekatan yang dapat membantu siswa menjadi kreatif; dan siswa terus bermain sendiri selama pelajaran. Siswa Kelas IX-G adalah subjek penelitian, dan peneliti bertindak sebagai guru (pengajar) dan mitra peneliti selama proses pembelajaran Lompat Jauh. Tujuan penggunaan Metode Drill adalah untuk mencapai tujuan pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam menyelesaikan soal Lompat Jauh; nilai post-test setiap siklus yang melebihi KKM menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar siswa.

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jtpdm>

Sejarah artikel

Diterima pada : 2 Agustus 2023

Disetujui pada : 20 Agustus 2023

Dipublikasikan pada : 20 September 2023

Kata kunci: *lompat jauh; metode drill*

DOI: <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v3i3.1124>

PENDAHULUAN

Lompat jauh memiliki tujuan untuk melompat ke bak lompat atau titik pendaratan dengan hanya menggunakan satu kaki. Setelah tolakan, jarak lompatan dihitung dari posisi tubuh terdekat di tanah. Para pelompat sering menggunakan jalan di udara, gaya menggantung, atau gaya jongkok. Saat melayang di udara, keadaan sikap dan badan waktu menunjukkan gaya lompatan yang berbeda (Gustaman, 2019). Oleh karena itu, prinsip awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat sama. Prinsip dasar lompat jauh adalah sebagai berikut: (1) Gerakan awal, yang bertujuan untuk mempercepat lompatan, berfungsi sebagai awalan, menghasilkan kecepatan horisontal; ini sangat membantu kekuatan tolakan ke atas dan ke depan dalam lompat jangkit dan lompat jauh. (2) Tumpuan, atau tolakan, adalah pergerakan cepat dari vertikal ke horisontal. Untuk tumpuan, seseorang dapat menggunakan kaki kiri atau kanan, tergantung pada kaki mana yang lebih dominan. (3) Berkunjung ke langit. Saat melayang, sangat penting untuk mempertahankan keseimbangan dan tetap berada di udara. Untuk menemukan tempat mendarat yang paling hemat dan efisien, sangat penting untuk menghindari rotasi putaran yang disebabkan oleh tolakan. (4) Pendarat adalah tujuan akhir untuk berhasil dalam lompat jauh. Akan mempengaruhi jarak, keselamatan, dan keindahan jika berada di tanah mulus.

Permainan olahraga bukan satu-satunya cara untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik; latihan teratur juga diperlukan untuk mencapai tujuan ini. Untuk meningkatkan kinerja atletik, program latihan kondisi fisik harus dirancang dengan baik dan sistematis. Kondisi fisik yang baik akan menyebabkan (1) peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) peningkatan kekuatan, keseimbangan dinamis, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, (3) peningkatan ekonomi gerak selama latihan, (4) peningkatan ekonomi gerak setelah latihan, dan (5) respons yang lebih cepat dari tubuh kita saat diperlukan respons. Untuk lompat jauh, kemampuan atletik seperti koordinasi gerakan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dinamis, daya tahan, dan kecepatan sangat penting. Jenis

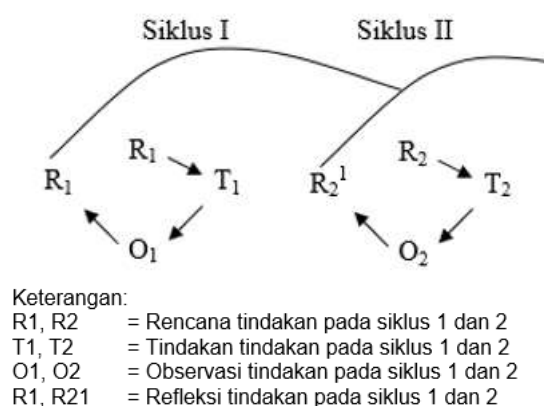
otot seseorang memengaruhi kemampuan dan perkembangan kecepatan mereka karena kecepatan berasal dari kontraksi otot. Gerakan yang cepat tetapi melelahkan untuk otot putih yang paling dominan. Mereka masih dapat mencapai kecepatan gerak yang luar biasa jika mereka melakukan latihan secara teratur, teratur, dan berkelanjutan. Interval dan sirkuit juga diajarkan menggunakan pembelajaran kecepatan. Masalah dan kesulitan umum yang dihadapi siswa sering muncul selama pembelajaran di kelas. Masalah dan kesulitan yang dihadapi siswa berbeda dan berbeda satu sama lain; misalnya, masalah dan kesulitan yang dihadapi siswa dalam mata pelajaran Penjaskes dapat disebabkan oleh berbagai faktor (Junaidi, 2018).

Guru, terutama mereka yang bekerja dalam bidang penjaskes, harus dapat membuat siswa memahami pelajaran dengan menerapkannya ke dalam kehidupan sehari-hari, olahraga, dan bermain. Hasil peninjauan keadaan sekolah, bidang akademik dan non akademik, dan proses belajar mengajar di kelas menunjukkan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Boyolangu, khususnya siswa Kelas IX-G dalam pelajaran Penjaskes pada tahun ajaran 2022/2023 dalam pelajaran Penjaskes, belum menunjukkan prestasi belajar yang sesuai dengan KKM yang ditetapkan, terutama dalam hal lompat jauh. Dari 31 siswa yang mengikuti penilaian teori dan praktek Penjaskes dengan lompat jauh, nilai rata-rata 71,6 diberikan. Namun, hanya 7 siswa mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yang berarti hanya 22,6% dari siswa mencapai ketuntasan belajar. Yang lain memiliki prestasi belajar yang buruk. Akibatnya, peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk mengidentifikasi kekurangan pembelajaran.

Analisis di atas dan diskusi dengan teman sejawat menunjukkan bahwa latihan terus-menerus tidak cukup untuk memastikan hasil belajar terbaik siswa. Sangat penting bahwa siswa memperoleh pemahaman awal tentang dasar pelajaran. Berdasarkan ide-ide yang mereka temukan sendiri selama proses pembelajaran, siswa pasti akan lebih aktif dan termotivasi untuk belajar. Selain itu, siswa akan berhasil menyelesaikan tugas jika mereka memiliki dorongan atau semangat untuk belajar dan memahami ide-ide secara mendalam. Peneliti harus menemukan solusi masalah karena ini akan meningkatkan prestasi belajar siswa. Akhirnya, metode drill latihan berulang dipilih untuk pembelajaran penjaskes ini. Ini akan memberi Anda kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang telah Anda pelajari dalam dunia nyata. Sebelum penerapan dimulai, siswa diberi pengetahuan teori. Untuk menjadi mahir dan terampil dan meningkatkan prestasi belajar mereka, siswa diminta untuk mempraktikkannya dengan bimbingan guru (Diva & Purwaningrum, 2022).

METODE

Studi ini dilakukan di Kelas IX-G Sekolah Menengah Pertama 1 Boyolangu Tulungagung selama Semester 1 dari tanggal 2 September 2022 hingga 9 September 2022. Peneliti berharap dapat meningkatkan prestasi belajar Penjaskes siswa Kelas IX-G SMP Negeri 1 Boyolangu Tulungagung dengan menggunakan metode drill. Siklus yang dimaksud ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 1. Siklus Penelitian

Data yang sudah didapatkan (observasi, wawancara dan tes) selanjutnya dianalisis dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif (Widjaja, 2021).

Nilai rata – rata siswa

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata kelas

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah Siswa

Ketuntasan belajar siswa secara individu

$$\text{Ketuntasan Individu} = \frac{\sum \text{siswa yang mendapat nilai} \geq 70}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

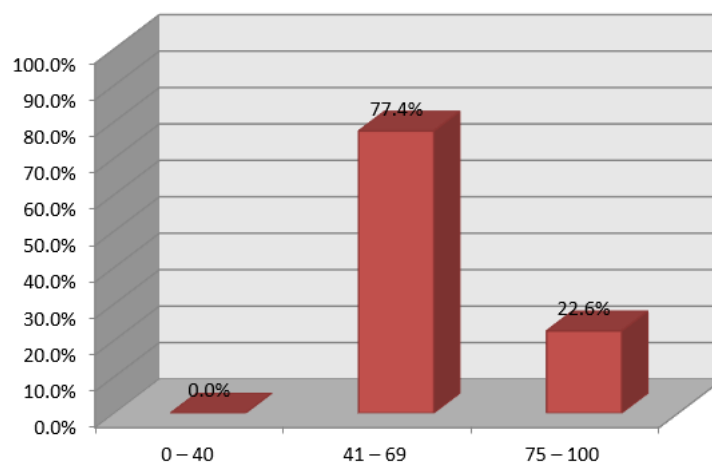
Ketuntasan belajar klasikal

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Sebelum Siklus

Setelah dilakukan observasi awal pada siswa ternyata nilai siswa sebagai berikut.

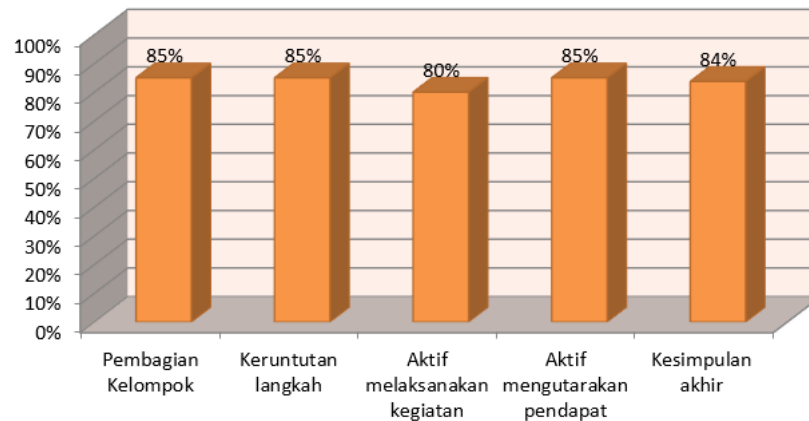


Gambar 2. Nilai Siswa Sebelum Siklus

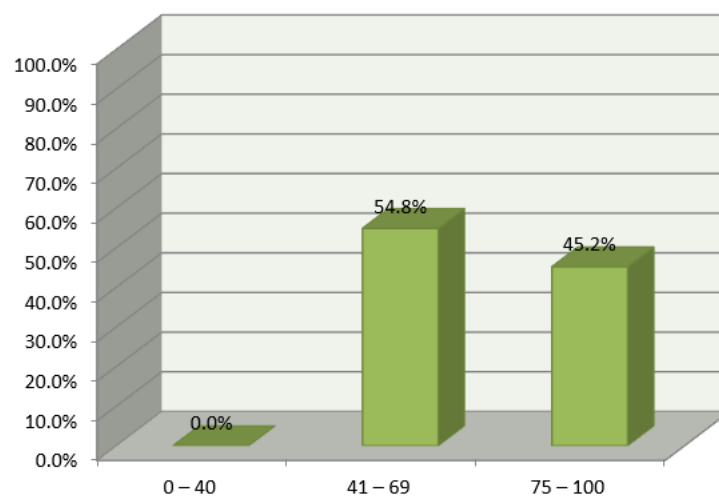
Dari gambar di atas, kita dapat melihat bahwa nol siswa, atau 0%, menerima nilai antara 0 dan 40; dua puluh empat siswa, atau 77,4%, menerima nilai antara 41 dan 69; dan tujuh siswa, atau 22,6%, menerima nilai antara 75 dan 100. Oleh karena itu, pencapaian prestasi hanya 22,6%. Data yang dikumpulkan menunjukkan dua hal utama yang perlu dilakukan: meningkatkan minat siswa untuk belajar Penjaskes dan meningkatkan pemahaman siswa tentang lompat jauh melalui partisipasi siswa dalam kelas. Siklus pertama juga menggunakan metode drill untuk meningkatkan prestasi siswa (Kolipah, 2022).

Hasil Siklus I

Setelah dilakukan Tindakan pada siklus I dan didapatkan hasil nilai observasi dan ketuntasan siswa sebagai berikut.



Gambar 3. Nilai Observasi Siswa

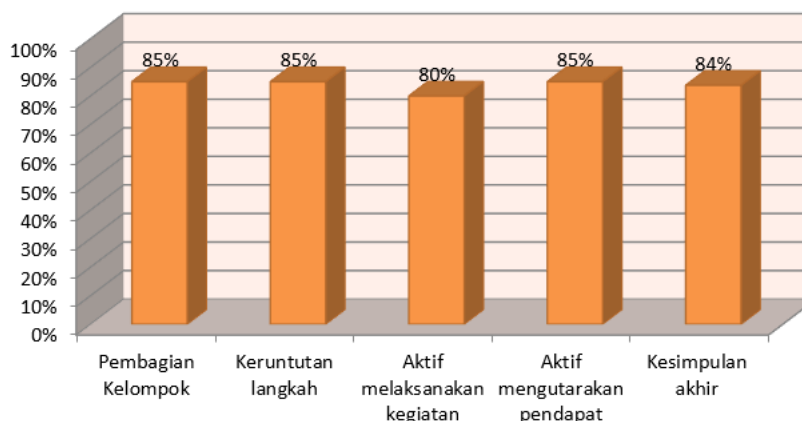


Gambar 4. Nilai Siswa Siklus I

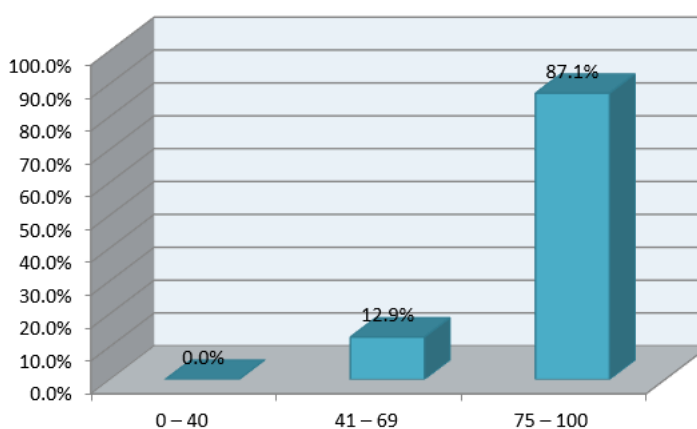
Dari gambar di atas, kita melihat bahwa 14 siswa, atau 45,2%, menerima nilai antara 41 dan 69 dan 17 siswa, atau 45,2%, menerima nilai antara 75 dan 100. Dengan mempertimbangkan nilai KKM 75, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa akan meningkat dari 22,6% menjadi 45,2% jika mereka mencapai nilai 75 hingga 100. Mereka akan pergi ke siklus berikutnya karena mereka belum mencapai target pencapaian siklus I sebesar 85% atau lebih. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa metode drill ini menarik minat beberapa siswa untuk belajar Penjaskes karena dilakukan di luar kelas dan dengan teman-teman mereka. Namun demikian, laporan observasi menunjukkan bahwa masih ada hambatan sehingga dilanjutkan pada siklus II (Arifa, 2021).

Hasil Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi siklus I kemudian dilakukan tindakan siklus II kemudian didapatkan hasil sebagai berikut.



Gambar 5. Nilai Observasi Siswa



Gambar 6. Nilai Siswa Siklus I

Dari gambar di atas, kita dapat melihat bahwa empat siswa, atau 12,9%, mendapatkan nilai antara 41 dan 69 dan 27 siswa, atau 87,1%, mendapatkan nilai antara 75 dan 100. Dengan menggunakan ketentuan nilai KKM 75, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar siswa akan meningkat dari 45,2% menjadi 87,1%, dan jika nilai 85 persen atau lebih menunjukkan pencapaian siklus II. Hasil belajar, seperti angka dan huruf, dapat didefinisikan sebagai prestasi. Hasil belajar juga dapat berupa angka atau hasil karya yang dilakukan. Siswa yang memiliki hasil akademik dan non-akademik yang lebih baik daripada teman-temannya disebut siswa berprestasi (Qurrotaini, Khusnussyifa, Sundi, &, & Nurmalia, 2020).

Pembahasan

Hasil evaluasi siklus I menunjukkan bahwa hanya 14 siswa, atau 45,2% dari 31 siswa, mencapai ketuntasan belajar dan menerima nilai yang sama atau di atas KKM, yaitu 75. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan siklus I belum mencapai keberhasilan karena indikator pencapaian sebesar 85 persen atau lebih. Hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa 27 siswa, atau 87,1% dari 31 siswa, mencapai ketuntasan belajar. Akibatnya, peneliti mencapai kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas mereka berhasil pada siklus II. Siklus pertama merupakan lanjutan dari siklus kedua. Peneliti terus membantu siswanya melakukan tugas di lembar kegiatan selama percobaan. Peneliti juga membantu siswa dalam diskusi untuk sampai pada kesimpulan. Guru telah mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dengan melakukan percobaan, berbicara di depan siswa, dan membuat kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian tindakan kelas siklus II ini berhasil, meskipun ada beberapa masalah dan beberapa anggota kelompok tampaknya hanya bermain-main.

Dari hasil penelitian dapat diketahui jika penggunaan metode drill dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Metode drill terdiri dari berulang kali melakukan hal yang sama dengan tujuan memperbaiki keterampilan agar menjadi permanen. Didasarkan pada pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa metode drill adalah praktik yang berulang untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Sebelum memulai penerapan, siswa diberi pengetahuan teori. Siswa diminta untuk mempraktikkannya dengan bimbingan guru untuk menjadi mahir dan terampil (Kolipah, 2022). Selain itu menurut, (Hartati, 2021) jika suatu metode pendidikan di mana siswa dilibatkan dalam kegiatan latihan dengan tujuan untuk mendapatkan keterampilan atau keahlian yang lebih tinggi daripada apa yang mereka pelajari. Metode ini melibatkan pengulangan suatu hal yang sama.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diketahui jika terdapat peningkatan pemahaman guru terhadap perangkat pembelajaran dengan adanya penelitian kolaboaratif yang dilakukan oleh kepala sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifa, L. W. (2021). Penerapan Metode PQ4R untuk Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Tersirat Suatu Teks di Kelas VI SDN Sukorejo 3 Kota Blitar. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 1(2), 355–366.
- Diva, S. A., & Purwaningrum, J. P. (2022). Penyelesaian Soal Cerita pada Siswa Diskalkulia ditinjau dari Teori Bruner dengan Metode Drill. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i1.1520>
- Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Lompatan terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>
- Hartati, A. A. (2021). Penerapan Metode Drill dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Kosakata Bahasa Inggris dengan Penggunaan Media Kartu Kata. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 1(2), 378–399.
- Junaidi, I. A. (2018). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bola Basket melalui Metode Peer Teaching Mahasiswa program Studi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1), 37–44.
- Kolipah, S. (2022). Penerapan Metode Drill dalam Upaya Peningkatan Hasil Belajar Bahasa Indonesia yang Memuat Drama pada Siswa Kelas V Semester 2 SD Negeri 3 Sumberdadap Pucanglaban Tulungagung Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan*, 2(1), 44–53.
- Qurrotaini, L., Khusnussyifa, N., Sundi, V. H., & Nurmalia, L. (2020). Analisis Faktor Hambatan Penerapan IPS di SD pada Pembelajaran Daring. *Seminar Penelitian LPPM UMJ*, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/7871/4683>
- Widjaja, A. H. (2021). Implementasi Metode Means Ends Analysis (MEA) pada Pembelajaran Fisika tentang Generator untuk Peningkatan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas IX-G Semester 2 SMP Negeri 4 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019 / 2020. 1, 298–307.