

**MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI MELALUI METODE LATIHAN
(DRILL) PADA SISWA KELAS V SDN Menteng Atas 02
Jakarta Selatan
(2019)**

Wiby Liansyah Prastiyo

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar lari melalui metode *latihan* (*drill*) pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Peneltian ini dilaksanakan di SDN Menteng Atas 02 Jakarta Selatan pada bulan Mei hingga Juni 2019 dengan subjek penelitian berjumlah 32 orang yang duduk di kelas V. Penelitian dilakukan selama 2 siklus dengan 6 kegiatan utama yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan persentase gerak dasar lari meningkat dari 75% pada siklus I menjadi 90,625% pada siklus II. Dari hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa dengan menggunakan metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan gerak dasar lari pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan gerak dasar lari di kelas V SDN Menteng Atas 02 Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Gerak Dasar Lari, Metode Latihan (*Drill*), Sekolah Dasar.

**IMPROVING THE BASIC MOVEMENT OF RUN THROUGH THE
EXERCISE (DRILL) METHOD IN CLASS V STUDENTS
at SDN Menteng Atas 02 South Jakarta
(2019)**

Wiby Liansyah Prastiyo

ABSTRACT

This research is a Classroom Action Research which aims to improve the basic motion of running through a method of exercise (drill) in sports and health physical education lessons. This research was conducted at South Jakarta, Menteng Atas 02 Elementary School in May until June 2019 with 32 research subjects sitting in class V. The study was conducted in 2 cycles with 6 main activities, namely planning, action, observation and reflection. The results showed the percentage of manipulative basic motion hit increased from 75% in the first cycle to 90,625% in the second cycle. From the results of the study it can be stated that by using a exercise (drill) method can increase the basic motion run on sports and health physical education subjects. From these data it can be concluded that the learning of sports and health physical education using the exercise (drill) method can increase basic motion run in the fifth grade of SDN Menteng Atas 02 South Jakarta.

Keywords: Running Basic Motion, Exercise (Drill) Method, Elementary School.