

## ABSTRAK

Yoni Michael Murip (00000018579)

### **PENERAPAN METODE *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA *PULL UP* DAN *SIT UP* DALAM MENUNJANG KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI PADA SALAH SATU SEKOLAH DASAR KRISTEN DI AMBON**

(xv + 64 halaman: 3 gambar; 22 tabel; 23 lampiran)

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang sangat mempengaruhi produktivitas seseorang. Supaya memiliki kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan latihan performa gerak yang melibatkan gerak lari cepat, *pull up*, *sit up*, lompat vertikal, dan lari jarak jauh. Melihat dari fakta lapangan, siswa kelas 6 memiliki kesenjangan pada performa gerak *pull up* dan *sit up* yang secara langsung berdampak pada kebugaran jasmani mereka. Oleh karena itu, pengupayaan performa *pull up* dan *sit up* untuk menunjang kebugaran jasmani perlu dilakukan dengan menggunakan metode yang tepat. Salah satu metode yang digunakan adalah metode *drill*. Tujuan dari penelitian ini terdiri dari dua, yakni untuk mengetahui pengaruh pengimplementasian metode *drill* untuk meningkatkan performa *pull-up* dan *sit-up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar di Ambon dan untuk mengetahui langkah-langkah pengimplementasian metode *drill* dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan pada salah satu sekolah Kristen di Ambon pada kelas 6 dengan jumlah siswa sebanyak 29 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Robert Pelton. Tindakan kelas ini berlangsung dalam dua kali penerapan dengan masing-masing penerapan terdiri dari dua kali pertemuan. Lama waktu perpertemuan adalah 2 x 35 menit. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah rencana pelaksanaan pembelajaran, umpan balik, jurnal refleksi, lembar rekapitulasi tes *pull up* dan *sit up*, serta lembar observasi mentor. Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, menunjukkan bahwa penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah Kristen di Ambon. Langkah-langkah penerapan metode *drill* dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci : *Pull up* dan *sit up*, metode *drill*, penelitian tindakan kelas (PTK)

Referensi : 53 (2006-2018).

## ABSTRACT

Yoni Michael Murip (00000018579)

### **THE IMPLEMENTATION OF DRILL METHOD IN INCREASING THE PULL UP AND SIT UP PERFORMANCE TO SUPPORT THE PHYSICAL FITNESS OF THE VI GRADE STUDENTS AT A PRIVATE CHRISTIAN SCHOOL IN AMBON**

(xv + 64 pages: 3 picture; 22 tables; 23 appendices)

A person's productivity is very much affected by his physical fitness. In order to attain a physically fit body, a person has to be able to do motion performance exercise that includes sprinting, pull-up, sit-up, vertical jump, and long distance running. According to an on-field observation, the 6th grade students lacked on motion performance, pull-up, and sit-up which affect their physical fitness directly. Thus, an appropriate method to support the students' performances in doing pull-ups and sit-ups is needed. A method that was seen appropriate at the time was the drilling method. There are two purposes of this research which are: to know the effect of implementing drilling method to increase the performance in pull-ups and sit-ups and; to see the steps of drilling method in increasing the pull-ups and sit-ups performance of the 6th grade students in supporting their physical fitness. The research was conducted at a private school in Ambon on the 6th graders with the number of 29 students. The research method that was used is the Classroom Action Research (CAR) model introduced by Robert Pelton. The action research was conducted in two implementations; each implementation consists of two meetings with 2x35 minutes per meeting. The instruments that are utilized in this research are the lesson plan, mentor feedback form, journal reflection, pull-up and sit-up test recapitulation, and mentor observation form. According to the result analysis of the research, it was seen the drilling method increases the pull-ups and sit-ups performance then support the physical fitness of the 6th grade students at a private Christian school in Ambon. The steps of drilling method increase students' performance in pull-ups and sit-ups, then support the students' physical fitness.

**Key words** : Pull up and sit up, drill method, classroom action research (CAR)

**Reference** : 53 (2006-2018).