

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

ABSTRAK iv

ABSTRACT v

KATA PENGANTAR..... vi

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang..... 1

1.2 Rumusan Masalah 5

1.3 Tujuan Penelitian..... 6

1.4 Penjelasan Istilah..... 6

1.4.1 Metode *Drill*..... 6

1.4.2 Kebugaran Jasmani..... 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8

2.1 Kebugaran Jasmani..... 8

2.1.1 Definisi Kebugaran Jasmani 8

2.1.2 Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani..... 9

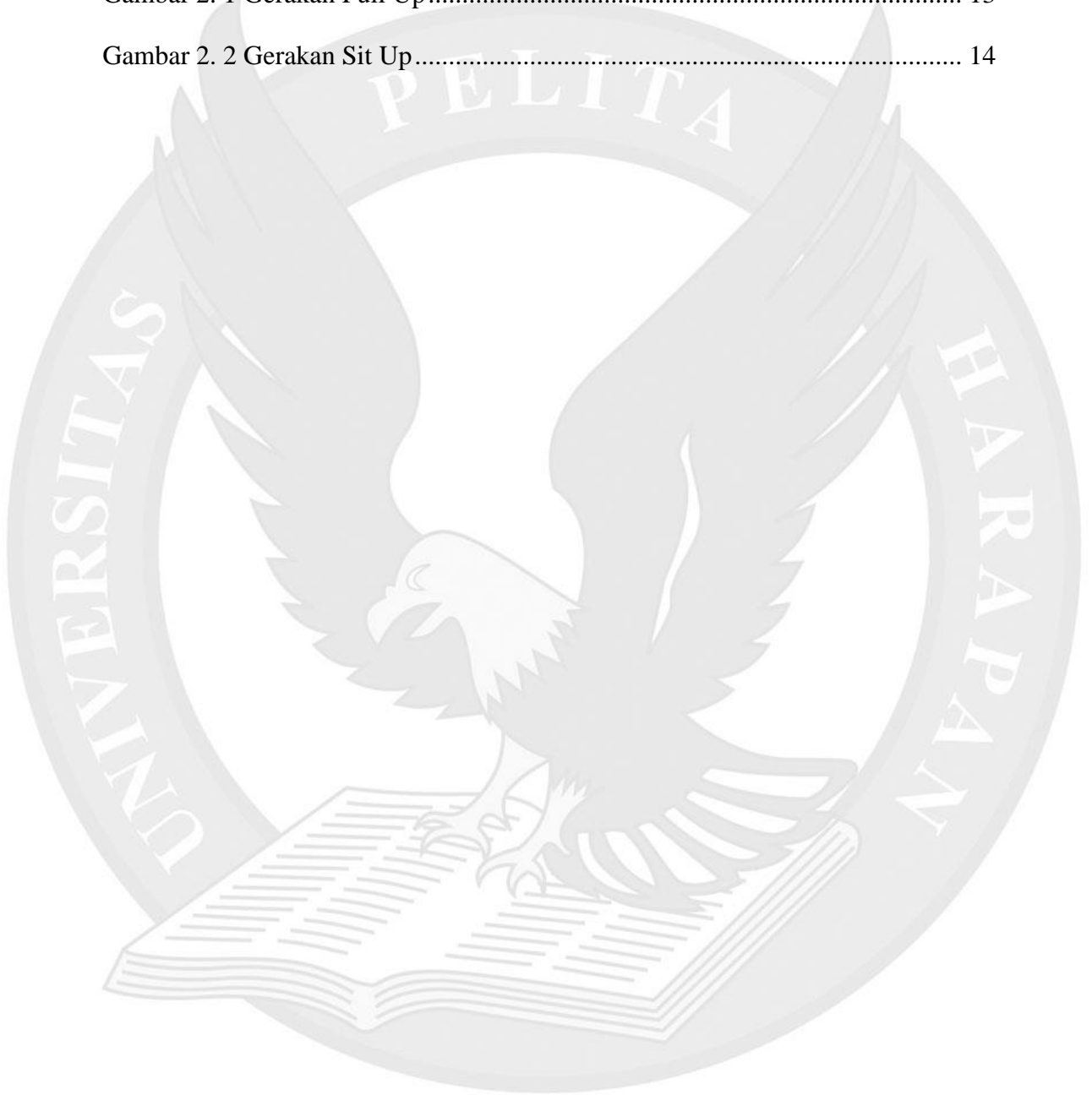
2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani 10

2.1.4	Indikator Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	11
2.2	Metode <i>Drill</i>	14
2.2.1	Definisi Metode <i>drill</i>	14
2.2.2	Tujuan Metode Drill	15
2.2.3	Langkah-Langkah Metode <i>Drill</i>	16
2.2.4	Kelebihan dan Kelemahan Metode <i>Drill</i>	18
2.3	Hubungan Indikator Kebugaran Jasmani dan Metode <i>Drill</i>	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Metode Penelitian	21
3.2	Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.3	Prosedur Penelitian	24
3.3.1	Identifikasi Masalah	24
3.3.2	Pengumpulan Data dan Informasi.....	24
3.3.3	Rencana Pelaksanaan	24
3.3.4	Aktivitas Perencanaan.....	25
3.3.5	Assesmen Luaran	25
3.4	Sumber Data Penelitian	26
3.4.1	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	26
3.4.2	Umpan Balik	26
3.4.3	Jurnal Refleksi	27
3.4.4	Tes.....	27
3.4.5	Lembar Observasi	28
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Identifikasi Permasalahan.....	29

4.2	Penyajian Data.....	31
4.2.1	Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran 1	31
4.2.2	Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran 2	41
4.3	Assesmen Luaran.....	50
4.3.1	Assesmen Luaran 1	50
4.3.2	Assesmen Luaran 2	51
4.3.3	Assesmen Luaran 1 dan 2	52
4.3.4	Assesmen Luaran Keseluruhan Variabel	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		62
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA		65
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR GAMBAR

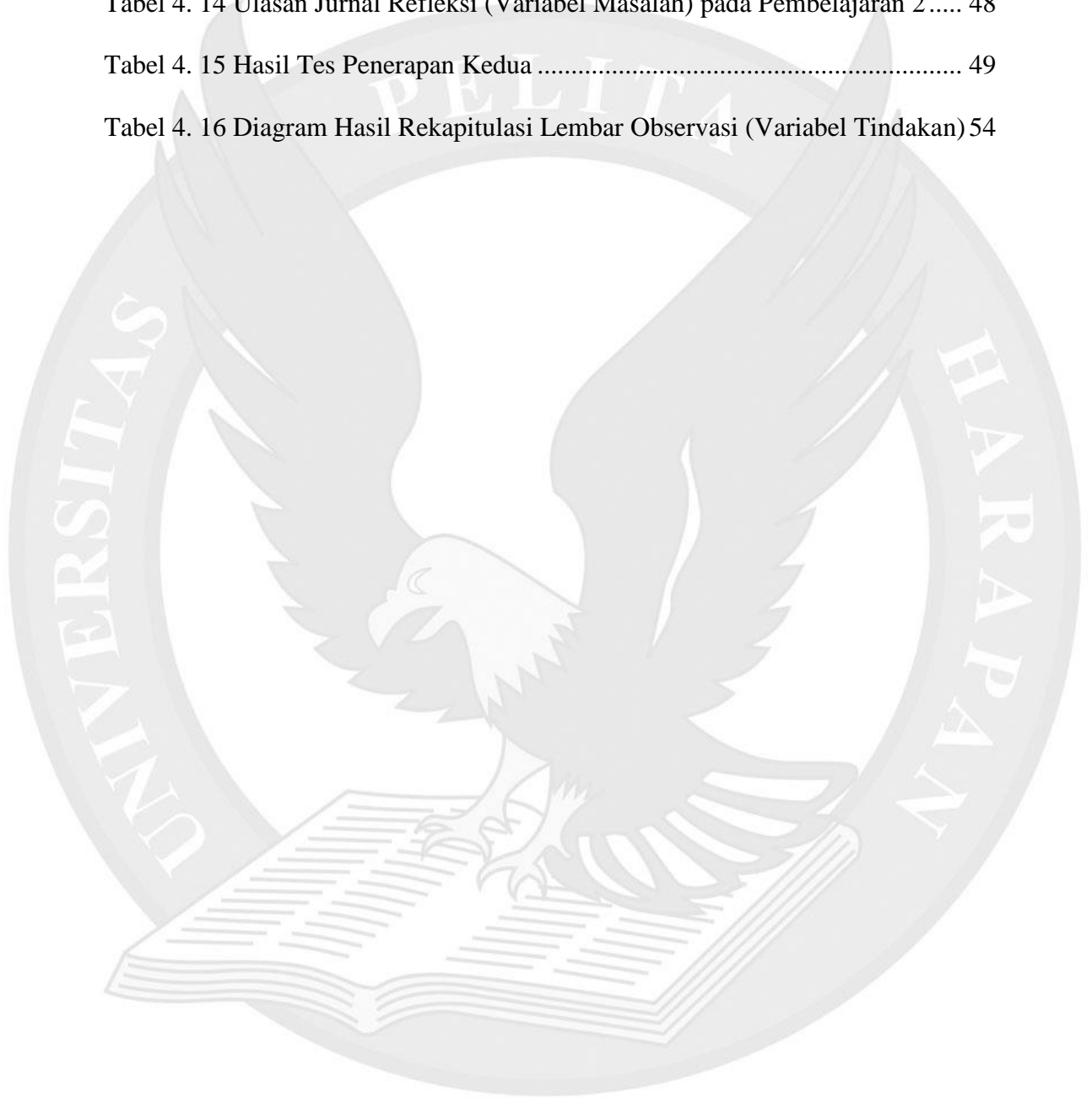
	halaman
Gambar 3. 1 Tahap PTK Model Pelton	22
Gambar 2. 1 Gerakan Pull Up.....	13
Gambar 2. 2 Gerakan Sit Up.....	14



DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2. 1 Nilai Pencapaian Performa Pull up dan Sit Up Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	12
Tabel 2. 2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri	12
Tabel 2. 3 Kelebihan dan Kekurangan Metode Drill menurut Djamarah dan Zain (2006)	18
Tabel 2. 4 Kelebihan dan Kekurangan Metode Drill menurut Roestiyah dalam Yusuf, dkk (2014).....	18
Tabel 2. 5 Kelebihan dan Kekurangan Metode Drill menurut Subekti (2017).....	19
Tabel 3. 1 Tabel Pelaksanaan Penelitian.....	23
Tabel 4. 1 Hasil Tes pada Indikator <i>Pull Up</i> dan <i>Sit Up</i>	30
Tabel 4. 2 RPP (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 1.....	32
Tabel 4. 3 Umpan Balik Mentor (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 1	34
Tabel 4. 4 Ulasan Jurnal Refleksi (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 1	35
Tabel 4. 5 Hasil Observasi Guru Mentor (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 1	36
Tabel 4. 6 Umpan Balik Mentor (Variabel Masalah) pada Pembelajaran 1	38
Tabel 4. 7 Ulasan Jurnal Refleksi (Variabel Masalah) pada Pembelajaran 1	39
Tabel 4. 8 Hasil Tes Penerapan Pertama.....	40
Tabel 4. 9 RPP (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 2.....	42
Tabel 4. 10 Umpan Balik Mentor (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 2	43
Tabel 4. 11 Ulasan Jurnal Refleksi (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 2 ...	44

Tabel 4. 12 Hasil Observasi Guru Mentor (Variabel Tindakan) pada Pembelajaran 2.....	45
Tabel 4. 13 Umpan Balik Mentor (Variabel Masalah) pada Pembelajaran 2.....	47
Tabel 4. 14 Ulasan Jurnal Refleksi (Variabel Masalah) pada Pembelajaran 2.....	48
Tabel 4. 15 Hasil Tes Penerapan Kedua	49
Tabel 4. 16 Diagram Hasil Rekapitulasi Lembar Observasi (Variabel Tindakan) 54	



DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Refleksi Pertemuan 1.....	71
Lampiran 2 Refleksi Pertemuan 2.....	73
Lampiran 3 Refleksi Pertemuan 3.....	76
Lampiran 4 Refleksi Pertemuan 4.....	78
Lampiran 5 Refleksi Pertemuan 5.....	80
Lampiran 6 TKJI (Tes Awal) Pertemuan 1.....	82
Lampiran 7 Hasil Rekapitulasi Latihan Pertemuan 2.....	85
Lampiran 8 Hasil Rekapitulasi Latihan Pertemuan 3 (Tes Penerapan Pertama)..	87
Lampiran 9 Hasil Rekapitulasi Latihan Pertemuan 4.....	89
Lampiran 10 Hasil Pertemuan 5 (Penerapan kedua).....	91
Lampiran 11 Umpan Balik Mentor Pertemuan 1.....	93
Lampiran 12 Umpan Balik Mentor Pertemuan 2.....	96
Lampiran 13 Umpan Balik Mentor Pertemuan 3.....	99
Lampiran 14 Umpan Balik Mentor Pertemuan 4.....	102
Lampiran 15 Umpan Balik Mentor Pertemuan 5.....	105
Lampiran 16 Lembar Observasi Pengimplementasian Metode Pertemuan 2.....	108
Lampiran 17 Lembar Observasi Pengimplementasian Metode Pertemuan 4.....	114
Lampiran 18 Lembar Validasi Sumber data Metode.....	110
Lampiran 19 RPP Pertemuan 1.....	113
Lampiran 20 RPP Pertemuan 2.....	117
Lampiran 21 RPP Pertemuan 3.....	121
Lampiran 22 RPP Pertemuan 4.....	125
Lampiran 23 RPP Pertemuan 5.....	129