

Upaya Peningkatan Teknik Lari Estafet Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas XI 8 Sma Negeri 2 Semarang

Irfan Toni Saputro¹, Intan Indiaty², Osa Maliki³, Tomi Rully Winarto⁴

¹Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang,
Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang,
Jawa Tengah 50232

²Pendidikan Matematika, Fakultas Pendidikan Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Dan Teknologi
Informasi, Universitas PGRI Semarang, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang,
50166

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan
Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya No 40, Semarang, 50166

⁴SMA Negeri 2 Semarang, Jl. Sendangguwo Baru I No.1, Gemah, Kec. Pedurungan, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50191

Email: 1Irfantoni15@gmail.com

Email: 2intanindiati@gmail.com

Email: 3osamaliki@upgris.ac.id

Email: 4rullytomy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari estafet pada peserta didik kelas XI-8 SMA Negeri 2 Semarang tahun ajaran 2024/2025 melalui penerapan metode drill. Metode drill memungkinkan guru mengetahui siswa berdasarkan tingkat kemampuan dan memberikan intervensi pembelajaran yang sesuai secara bertahap dan struktur. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri dari dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, dan tes praktik keterampilan lari estafet yaitu strat, lari, penerimaan tongkat, pemberian tongkat dan kerjasama kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari siklus I hingga siklus II. Pada rata-rata 75% (27 siswa kategori kurang), Berdasarkan hasil perhitungan lari estafet presentase pada Siklus pertama 14% (kategori baik), 75% (kategori Kurang). Pada siklus II, meningkat menjadi 58,33% (kategori baik), 41,67% (kategori sangat baik) di SMA Negeri 2 Semarang. Temuan ini membuktikan bahwa metode drill efektif dalam meningkatkan keterampilan strat, lari, penerimaan tongkat, pemberian tongkat dan kerjasama antar siswa dalam lari estafet peserta didik secara bertahap dan sesuai kebutuhan belajar mereka. Penelitian selanjutnya disarankan menerapkan metode drill pada materi keterampilan gerak lain seperti lompat jauh, senam lantai, atau permainan bola, serta melibatkan jenjang kelas berbeda untuk menguji efektivitas dan keberlanjutan pendekatan ini secara lebih luas.

Kata kunci: Lari Estafet; Metode Drill, Pembelajaran Penjas

ABSTRACT

This research aims to improve the learning outcomes of basic running skills in relay races among students of class XI-8 at SMA Negeri 2 Semarang for the academic year 2024/2025 through the application of the drill method. The drill method allows teachers to assess students based on their skill levels and provide appropriate learning interventions gradually and systematically. This study uses the Classroom Action Research (CAR) model by Kemmis and McTaggart, which consists of two cycles, each including stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques were carried out through observation, documentation, and practical tests of relay running skills, namely start, run, baton reception, baton passing, and group cooperation. The results of the study indicate an improvement in learning outcomes from cycle I to cycle II. On average, 75% (27 students were in the insufficient category). Based on the calculation results, the percentage for the relay race in the first cycle was 14% (good category), 75% (insufficient category).

was In cycle II, it increased to 58.33% (good category), 41.67% (very good category) at SMA Negeri 2 Semarang. This finding proves that the drill method is effective in improving skills in starting, running, baton reception, baton passing, and cooperation among students in the relay running of learners gradually and according to their learning needs. Future research is recommended to apply the drill method to other movement skill materials such as long jump, floor gymnastics, or ball games, as well as to involve different class levels to test the effectiveness and sustainability of this approach more broadly.

Keywords: *Relay Race; Drill Method, Physical Education Learning*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta sikap mental peserta didik secara menyeluruh. Sebagaimana ditegaskan oleh Suryani (2020), “Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan fisik, tetapi juga membentuk karakter seperti disiplin dan kerja sama yang esensial dalam kehidupan.” Selain mengajarkan keterampilan olahraga, PJOK juga membentuk nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin diri. Salah satu materi penting dalam PJOK di jenjang sekolah menengah atas adalah senam lantai, khususnya gerakan lompat kangkang. Hal ini diperkuat oleh Nugroho (2021) yang menegaskan, “Perbedaan kemampuan fisik dan keberanian menjadi tantangan utama dalam pembelajaran olahraga di kelas.”

Namun, tidak semua siswa mampu melaksanakan gerakan ini dengan benar karena adanya perbedaan kemampuan fisik, keberanian, dan koordinasi tubuh “pendidikan jasmani yaitu merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik siswa dalam berolahraga” Dini Rosdiani (2012 : 21). begitu pentingnya pendidikan jasmani di sekolah maka harus di ajarkan dengan baik dan benar agar siswa dapat belajar dengan optimal. Kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan lari estafet menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang adaptif. Menurut Islamin et al. (2022), “Pembelajaran PJOK secara konvensional sering kali gagal mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa dalam satu kelas.” Kondisi ini juga diperparah oleh pengalaman pembelajaran daring selama pandemi yang menyebabkan hambatan dalam penguasaan gerakan fisik. Untuk itu, pendekatan pembelajaran yang mengakomodasi kemampuan aktual siswa menjadi sangat penting.

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK sering kali menghadapi berbagai tantangan. Minat siswa terhadap aktivitas fisik cenderung menurun akibat pengaruh teknologi dan gaya hidup modern yang lebih pasif. Selain itu, metode pembelajaran yang monoton dan kurang inovatif juga dapat menyebabkan rendahnya partisipasi aktif siswa dalam pelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih menarik, efektif, dan menyenangkan. Pendekatan metode pembelajaran drill, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Peserta didik akan bekerja sama dengan kelompoknya masing-masing untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh setiap kelompok, diskusi kelompok tentang strategi penyelesaian, pembuatan rencana tindak lanjut, mengimplementasikan rencana dan evaluasi, refleksi dan umpan balik. Dengan prinsip, “intervensi pembelajaran dilakukan mulai dari kemampuan aktual siswa, bukan dari standar kurikulum yang sama untuk semua” (Pangestu & Pratama, 2025). Hal ini memungkinkan guru melakukan pembelajaran yang lebih efektif sesuai kebutuhan masing-masing siswa.

Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya gerakan lari estafet yang membutuhkan keterampilan motorik kompleks, pendekatan ini sangat relevan. Ananda et al. (2024) menyebutkan, “Pengelompokan siswa menurut tingkat keterampilan motorik dapat

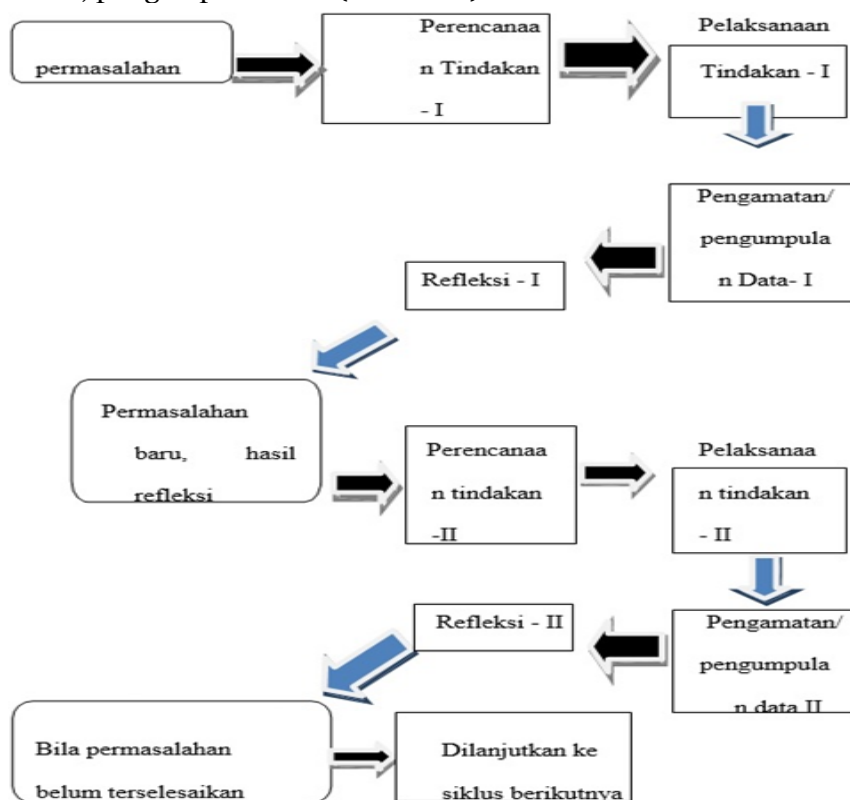
meningkatkan efektivitas pembelajaran gerakan fisik yang kompleks.” Untuk itu, latihan khusus yang disesuaikan juga sangat dibutuhkan, seperti yang ditegaskan Rahayu (2018), “Latihan khusus untuk kelompok pemula sangat penting agar dasar gerakan yang benar dapat dikuasai sebelum melanjutkan ke teknik lanjutan.”

Perbedaan hasil belajar antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak cukup signifikan. Sari & Hartono (2023) menyatakan, “Perbedaan hasil belajar olahraga yang signifikan antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak menunjukkan pentingnya adaptasi metode pembelajaran.” Dengan demikian, penggunaan pendekatan pembelajaran bertahap dan terarah dengan metode drill sangat diharapkan mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa secara menyeluruh (Fahrurrozi & dkk, 2022, p. 4326) mengatakan bahwa metode drill adalah latihan atau suatu metode yang dalam pembelajarannya melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara berulang dan kontinyu untuk menguasai kemampuan daya ingat atau keterampilan tertentu.

Dengan penerapan pendekatan metode drill yang efektif dan efisien. Metode drill ialah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. Menurut (Susanto 2019, p.7), diharapkan proses pembelajaran gerakan dasar lari estafet start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama antar siswa pada peserta didik kelas XI 8 SMA Negeri 2 Semarang dapat lebih efektif dan hasil belajar meningkat secara signifikan.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini Dalam penelitian ini masalah yang ditemukan peneliti adalah bagaimana cara meningkatkan start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama antar siswa siswa dalam pembelajaran lari estafet melalui metode drill di kelas XI 8 SMA Negeri 2 Semarang. Yang berlangsung 1 bulan dalam penelitian ini. Penelitian menerapkan perencanaan masalah dengan tahapan siklus berkelanjutan, diantara : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengumpulan data (observasi) dan refleksi



Gambar 1. Rangkaian skema siklus sumber : (Suharsimi Arikonto (2006:74)

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 2 Semarang, waktu penelitian di laksanakan pada bulan April 2025. Subjek dalam penelitian tindakan kelas adalah siswa kelas XI 8 SMA Negeri 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 sebanyak 36 siswa. Prosedur penilaian merupakan langkah-langkah yang harus di lalui oleh peneliti dalam menerapkan metode drill yang digunakan dalam penelitian (Fahrurrozi & dkk, 2022, p. 4326) mengatakan bahwa metode drill adalah latihan atau suatu metode yang dalam pembelajarannya melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara berulang dan kontinyu untuk menguasai kemampuan daya ingat atau keterampilan tertentu. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan di lakukan dalam setiap siklus pada setiap siklus berisi empat kegiatan utama yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengumpulan data/observasi, refleksi. Metode drill dirancang untuk melatih keterampilan motorik dan mental, sekaligus memperkuat asosiasi yang telah terbentuk. Metode ini bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan yang telah menjadi bagian dari kenyataan, serta untuk meningkatkan ketangkasan, ketepatan, dan keterampilan dalam materi yang dipelajari menurut Roestiyah (2008).

Data dalam penelitian ini diambil dari siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil upaya peningkatan hasil belajar start, menerima tongkat, pemberian tongkat dan kerja sama siswa menggunakan metode drill. Guru sebagai sumber informasi serta kolaborasi unntuk melihat tingkat keberhasilan peringkat hasil belajar teknik lari estafet menggunakan metode drill. Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data (Sugiyono, 2008 : 222) Penelitian menerapkan perencanaan masalah dengan tahapan siklus berkelanjutan, diantara : perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengempulan data (observasi) dan refleksi.

Untuk menggunakan data sebagai landasan pengambilan keputusan, data tersebut harus diolah dan dipriksa terlebih dahulu sepanjang tahap kegiatan penelitian. Menurut Daryanto (2011 : 191-192) deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran

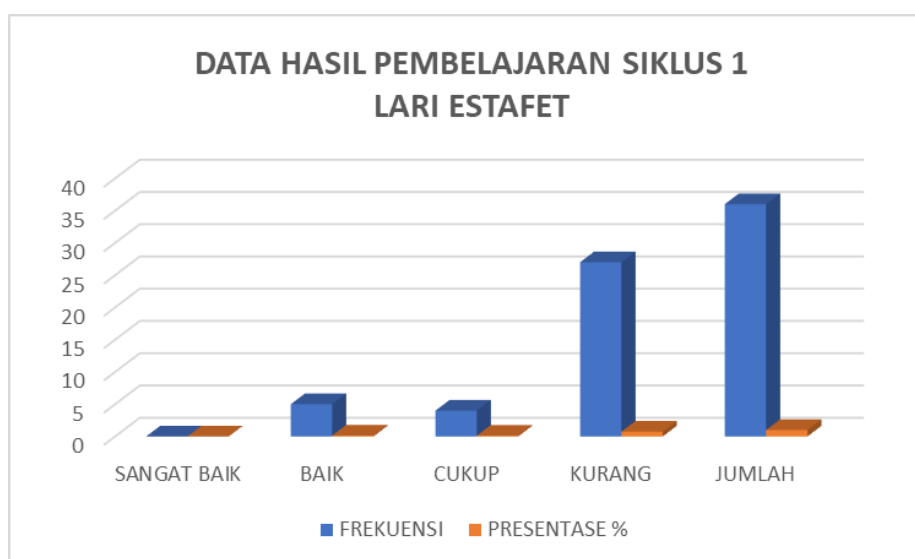
Teknik analisis data yang digunakan dalam menentukan tingkat keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar dilakukan dengan cara memberikan evaluasi pada setiap akhir siklus menarik kesimpulan dari data yang dikumpulkan adalah tujuan dari proses analisis data. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat memcermati suatu objek dalam hal ini siswa, Seperti Pendapat Suharsimi Arikonto (2006 : 2) "Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian menunjuk pada suatu kegiatan mencari suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti". Setelah pelaksanaan siklus PTK, analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kualitatif berupa deskripsi atau gambaran yang menjelaskan temuan dnegan rinci oleh peneliti. Jenis penelitian merupakan studi kasus, seperti yang dipaparkan oleh Albi & Johan (2018). deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan pada 2 kondisi berbeda, yakni Siklus 1, dan Siklus 2. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari estafet peserta didik kelas XI 8 SMA Negeri 2 Semarang tahun pelajaran 2024/2025 melalui penerapan pendekatan metode drill Menurut Aqib dan murtadlo (2016), pemberian drill adalah satu cara menyajikan bahan Pelajaran dengan jalan atau cara melatih siswa agar menguasai pembelajaran dan terampil dalam melaksanakan tugas Latihan yang diberikan. Pada pelaksanaan tindakan di siklus 1, metode drill mulai diterapkan berdasarkan pengelompokan peserta didik sesuai hasil observasi awala dan pretest, yaitu kategori "Sangat Baik", "Baik", "Cukup" dan "Kurang",

dengan jumlah 4 siswa masing-masing kelompok yang telah direalokasi sesuai kemampuan awal siswa. Selama pelaksanaan tindakan, siswa dengan 9 kelompok ini menunjukkan kemampuan dan pengetahuan pada pembelajaran lari estafet. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, tes ketrampilan dan lembar dokumentasi dalam penelitian ini.

Penelitian dilakukan dalam dua siklus, Dalam pelaksanaanya langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus 1 dan siklus 2 selanjutnya sebagai berikut : penetapan masalah, perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Hal sejalan dengan prosedur penelitian tindakan kelas menurut Suharsimi Arikonto (2006 : 74). dengan tujuan utama memperbaiki proses pembelajaran PJOK melalui metode drill. Metode drill dipilih karena sangat sesuai dalam pembelajaran keterampilan motorik, khususnya dalam penguasaan gerakan dasar. Proses pembelajaran dalam siklus 1 dilakukan dalam (1 pertemuan) sekaligus dilaksanakan evaluasi proses pembelajaran setelah melakukan tes ketrampilan lari estafet yaitu start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama siswa untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada siklus 1 sebagai berikut.



Gambar 2. Presentase Hasil Pembelajaran Lari Estafet Siklus 1

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE %
SANGAT BAIK	0	0
BAIK	5	14%
CUKUP	4	11%
KURANG	27	75%
JUMLAH	36	100%

Tabel 1. Presentase Hasil Pembelajaran Lari Estafet Siklus 1

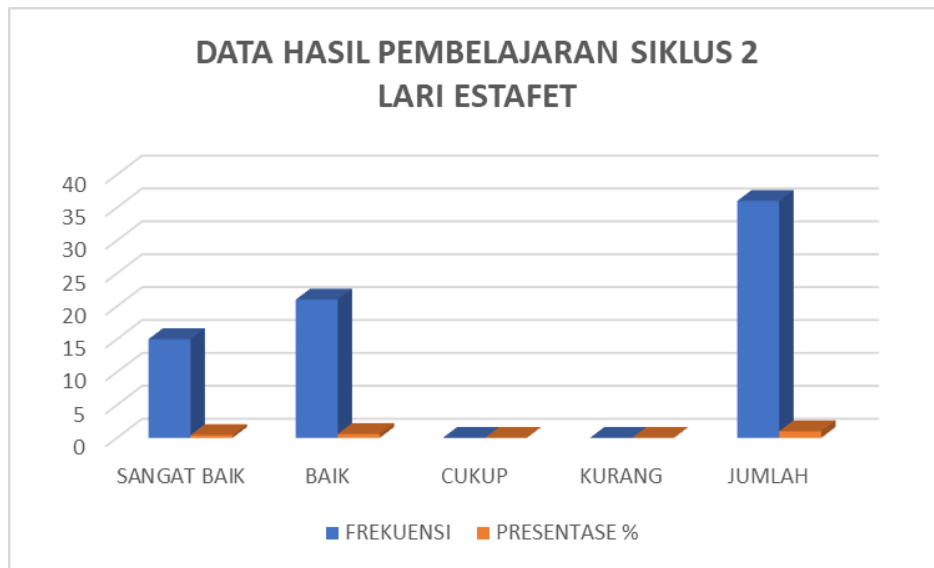
Hasil dari siklus 1 menunjukkan bahwa sebanyak 4 kategori Cukup (11%), 5 siswa kategori baik (14%), dan 27 siswa kategori kurang (75%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam melakukan start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama siswa dalam ketrampilan lari estafet, teknik dan kekuatan

yang memadai, yang menandakan perlunya strategi pembelajaran yang lebih adaptif sesuai dengan kemampuan awal masing-masing siswa. Berdasarkan siklus 1 tersebut, pendekatan dengan membagi siswa menjadi 9 kelompok sesuai dengan jumlah siswa 36 agar tindakan yang diberikan bersifat spesifik, tepat sasaran, dan sesuai dengan kebutuhan belajar masing-masing kelompok. Pemisahan ini penting untuk memastikan bahwa setiap peserta didik mendapat intervensi pedagogis yang sesuai, yang pada akhirnya diharapkan mampu meningkatkan keterampilan gerak mereka secara bertahap dan terukur. Oleh karena itu, data observasi awal menjadi dasar yang krusial dalam perencanaan tindakan pada siklus 1 untuk memastikan intervensi yang diberikan dapat memberikan dampak nyata terhadap peningkatan hasil belajar lari estafet siswa.

Hasil siklus 1 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik kelas XI 8 SMA N 2 Semarang belum mencapai tingkat penguasaan gerakan lari estafet yang memadai, dengan sebanyak 0 (0 siswa) tergolong dalam kategori "Sangat Baik", 14% (5 siswa) dalam kategori "Baik", 11% (4 siswa) dalam kategori "Cukup" dan hanya 75% (27 siswa) yang berada pada kategori "Kurang". Kondisi ini menandakan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam aspek koordinasi, kekuatan, kecepatan, kerjasama siswa, memegang tongkat, penerimaan dan pemberian tongkat yang merupakan komponen penting dalam keberhasilan gerakan lari estafet. Kecepatan lari adalah kunci penting bagi cabang olahraga yang memerlukan peningkatan sesaat atau gerakan yang dilakukan secara berulang latihan ini juga meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan fleksibilitas otot (Yusuf, 2018). Ketimpangan keterampilan ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran sebelumnya belum mampu mengakomodasi perbedaan tingkat kemampuan siswa secara efektif, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik secara individual.

Dalam konteks inilah, metode drill menjadi sangat relevan karena prinsip dasarnya adalah menyesuaikan intervensi pembelajaran dengan kemampuan aktual peserta didik, bukan berdasarkan tingkatan kelas semata. Model pembelajaran diferensiasi seperti yang diterapkan dalam tahap pratindakan bertujuan untuk memetakan kemampuan awal siswa secara objektif, agar intervensi yang diberikan pada tiap kelompok di siklus berikutnya benar-benar sesuai sasaran dan berdampak signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik mereka. Kondisi awal yang cukup memprihatinkan ini sekaligus memperkuat urgensi inovasi pembelajaran yang lebih terarah dan terstruktur, sebagaimana ditawarkan oleh pendakata metode drill dalam upaya meningkatkan hasil belajar praktik keterampilan gerak.

Selanjutnya kondisi saat tindakan pada siklus 2 Metode drill dipilih karena sangat sesuai dalam pembelajaran keterampilan motorik, khususnya dalam penguasaan gerakan dasar. Drill memberikan kesempatan pada siswa untuk berlatih secara berulang agar terjadi pembentukan kebiasaan dan ketepatan Gerak (Fahrurrozi & dkk, 2022, p. 4326) mengatakan bahwa metode drill adalah latihan atau suatu metode yang dalam pembelajarannya melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara berulang dan kontinyu untuk menguasai kemampuan daya ingat atau keterampilan tertentu. Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 ini dilakukan metode drill dengan pendekatan yang serupa namun dengan penguatan dan pengayaan materi pada masing-masing kelompok sesuai hasil evaluasi dari siklus 1, di mana terdapat kemampuan yang kurang dari peserta didik, sehingga redistribusi anggota kelompok dilakukan kembali untuk menyesuaikan tingkat kemampuan siswa.

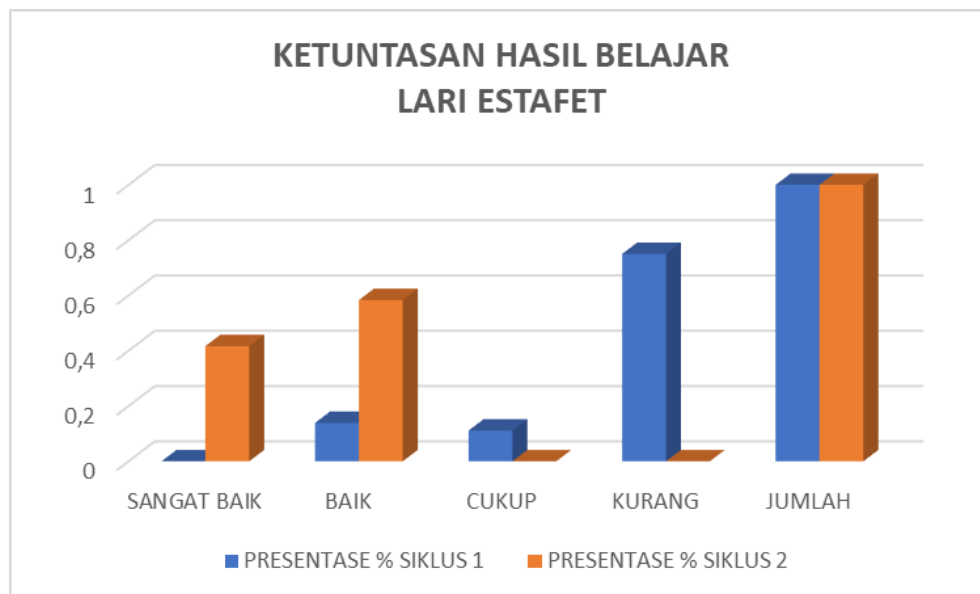


Gambar 3. Presentase Hasil pembelajaran Lari Estafet Siklus 2

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE %
SANGAT BAIK	15	41,67%
BAIK	21	58,33%
CUKUP	0	0
KURANG	0	0
JUMLAH	36	100%

Tabel 2. Presentase Hasil Pembelajaran Lari estafet Siklus 2

Hasil pengamatan dan penilaian menunjukkan bahwa kedua siswa dalam kelompok ini mengalami peningkatan kepercayaan diri dan pemahaman teknik, meskipun masih memerlukan latihan lanjutan agar dapat menguasai berikutnya secara konsisten. Secara keseluruhan, hasil tindakan pada siklus 2 menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dalam capaian hasil belajar lari estafet, dengan jumlah siswa kategori “Sangat Baik” meningkat menjadi 15 orang (15%), “Baik” menjadi 21 orang (58%), dan kategori “Cukup” dan kategori “Kurang” sudah tidak ada. Peningkatan yang dicapai pada siklus 2 ini memperkuat efektivitas penerapan metode drill dalam mempraktikkan dan menangani kelompok peserta didik sesuai kemampuan awal, serta menunjukkan bahwa metode ini mampu menjembatani ketertinggalan sekaligus mengoptimalkan potensi siswa secara bertahap dan terstruktur. Metode drill ialah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari Menurut (Susanto 2019, p.7).



Gambar 4. Presentase Hasil Pembelajaran Lari Estafet

KATEGORI	PRESENTASE %	
	SIKLUS 1	SIKLUS 2
SANGAT BAIK	0	41,67%
BAIK	14%	58,33%
CUKUP	11%	0
KURANG	75%	0
JUMLAH	100%	100%

Tabel 3. Presentase Hasil Pembelajaran Lari Estafet

Pada siklus 2 ini, peningkatan hasil belajar lari estafet menjadi lebih signifikan, dengan siswa dalam kategori “Sangat Baik” naik menjadi 41% (15 siswa), “Baik” menjadi 58% (21 siswa). Keberhasilan ini tidak lepas dari konsistensi penerapan metode drill yang dikombinasikan dengan evaluasi berkelanjutan dari hasil siklus sebelumnya, sehingga tiap kelompok mengalami perbaikan metode pelatihan sesuai kebutuhan dan karakteristik baru mereka. Setiap peserta didik mendapat tambahan dua tindakan baru yang menekankan pada teknik start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama antar peserta didik, yang dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan dalam lari estafet, tetapi juga aspek keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan gerak. Kecepatan lari adalah kunci penting bagi cabang olahraga yang memerlukan peningkatan sesaat atau gerakan yang dilakukan secara berulang latihan ini juga meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan fleksibilitas otot (Yusuf, 2018). Latihan-latihan ini sangat penting karena banyak siswa pada kedua kategori tersebut sebelumnya masih ragu-ragu dalam pemberian dan penerimaan atau melakukan start, sehingga tindakan pada siklus 2 lebih difokuskan pada penguatan mental dan konsistensi teknik.

Setiap peserta didik tetap difokuskan pada penguatan performa tinggi dengan menekankan akurasi dan kesempurnaan gerak, serta pengulangan dalam kondisi berbeda untuk menguji konsistensi dan keterampilan. Perbedaan hasil belajar antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak cukup signifikan. Sari & Hartono (2023)

menyatakan, “Perbedaan hasil belajar olahraga yang signifikan antara siswa yang mendapat pembelajaran diferensiasi dan yang tidak menunjukkan pentingnya adaptasi metode pembelajaran.”. Data hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kualitas teknik, menunjukkan pemahaman mendalam terhadap prinsip dasar lari estafet yaitu start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama antar siswa. Perubahan distribusi siswa dalam tiap siklus 1 dan siklus 2 juga mencerminkan keberhasilan model intervensi yang progresif, tetapi diberi kesempatan untuk mencoba sesuai perkembangan ketrampilan lari estafet. Menurut Fahrurrozi & dkk, (2022, p. 4326) metode drill adalah latihan atau suatu metode yang dalam pembelajarannya melakukan kegiatan-kegiatan latihan secara berulang dan kontinyu untuk menguasai kemampuan daya ingat atau keterampilan tertentu. Hasil pada siklus 2 ini menjadi bukti konkret bahwa metode drill tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan motorik spesifik, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang adil, terstruktur, dan mendorong pertumbuhan kemampuan yang berkelanjutan bagi semua peserta didik, tanpa terkecuali.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode drill secara signifikan mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan lari estafet pada peserta didik kelas XI 8 SMA N 2 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025. Metode ini terbukti efektif karena mampu memetakan kemampuan awal siswa melalui kegiatan observasi, lalu menempatkan mereka ke dalam kelompok pembelajaran sesuai dengan kemampuan, yakni “Kurang”, “Cukup”, “Baik” dan “Sangat baik”, sehingga tindakan pembelajaran dapat disesuaikan secara spesifik. Hasil siklus 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa (75%) belum mencapai kompetensi minimum, namun setelah siklus 2 tindakan, jumlah siswa dalam kategori “Kurang” menurun drastis menjadi hanya 0%, dan sebagian besar siswa telah mencapai kategori “baik” (58%) dan “Sangat baik” (41%). Peningkatan ini mencerminkan bahwa metode drill mampu mendorong pembelajaran yang lebih inklusif dan adaptif terhadap perbedaan tingkat kemampuan siswa. Proses tindakan yang melibatkan latihan teknik gerak dasar start, penerimaan tongkat, pemberian tongkat, dan kerjasama antar siswa sesuai dengan keterampilan siswa memungkinkan siswa untuk membangun kepercayaan diri, meningkatkan kemampuan fisik, serta memahami tahapan gerak lari estafet yaitu start, pemberian tongkat, penerimaan tongkat dan kerjasama antar siswa secara sistematis dan terstruktur. Keterlibatan aktif siswa dalam latihan kelompok dan mandiri juga turut memperkuat aspek sosial dan motivasi belajar karena pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual.

Dengan demikian, metode drill bukan hanya berhasil meningkatkan belajar gerak spesifik, tetapi juga menciptakan pola pembelajaran berbasis diagnosis dan penguatan kemampuan dasar. Hal ini memberikan gambaran bahwa penerapan metode drill sangat tepat digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik, terutama untuk materi yang menuntut keberanian dan koordinasi tubuh seperti lari estafet. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pembelajaran lari estafet yang lebih interaktif dan sesuai kebutuhan peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumbangan pengetahuan dalam konteks pendidikan di SMA Negeri 2 Semarang serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., Putri, L. S., & Wijaya, M. (2024). Efektivitas pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 35-45.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2010). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom's taxonomy of educational objectives. Longman.
- Albi, A., & Johan, S. (2018). Metodologi penelitian kualitatif. CV Jejak.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Daryanto. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. : PT.Gramedia2012Action Research. Brighton, Sussex: Falmer Press.
- Depdiknas. (2008). Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP dan SMA. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
- Dini Rosdiani. 2013. Belajar dan Pembelajaran. Rineka Cipta. Jakarta
- Fahrurrozi, & Dkk. (2022). Implementasi Metode Drill Sebagai Peningkatan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4326
- Islamin, M., Rahman, S., & Fauzi, A. (2022). Pembelajaran PJOK berbasis online selama pandemi: Tantangan dan solusi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 10-20.
- Nugroho, T. (2021). Tantangan pembelajaran olahraga di sekolah menengah: Studi kasus senam lantai. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 30-38.
- Pangestu, D., & Pratama, H. (2025). Penerapan strategi pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL) untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 8(1), 50-60.
- Rahayu, S. (2018). Latihan dasar dalam pembelajaran gerakan senam lantai untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1), 65-70.
- Rahman, F. (2022). Pendekatan bertahap dan terarah dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(2), 12-18.
- Roestiyah, N.K. 2008. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sari, L., & Hartono, P. (2023). Pengaruh pembelajaran diferensiasi terhadap hasil belajar olahraga siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Terapan*, 11(2), 25-32.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Suryani, E. (2020). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 40-50.
- Wijaya, R. (2019). Koordinasi motorik dalam senam lantai: Analisis gerakan loncat kangkang. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 75-82.
- Yusuf, M. (2018). Perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump padapemain bola voli. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 4-13.