

# Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat

Lutfiana Farida<sup>1</sup>, Eko Hariyanto<sup>2</sup>

Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia  
e-mail: lutfianafarida@gmail.com

## Abstract

The purpose of this research was to improve the skills of the T-kick technique using the *drill* method in the pencak silat athletes of the Bina Satria Muda Kediri club. This research used sports action research (PTO). The data analysis technique used is a descriptive statistical test using a qualitative research approach and quantitative data obtained from the results of observation tests during practice. The training method used is the *drill* method to improve T kick skills. This study was conducted using two cycles, each cycle consisting of three meetings with the stages of (1) planning, (2) implementation, (3) observation, and (4) reflection. The subjects in this study were the pencak silat athletes of the Bina Satria Muda Kediri club, which consisted of 23 athletes. In the initial observation, the average mastery of the T kick skills of Bina Satria Muda Kediri athletes was 25.72%, in the first cycle it increased to 59.78%, while in the second cycle it also increased to 93.12%. Based on these results, it can be concluded that the *drill* method can improve the T kick technique skills in the pencak silat athletes of the Bina Satria Muda Kediri club.

**Keywords:** pencak silat; drill method; T kick

## Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan tendangan T menggunakan metode drill pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji statistik deskriptif dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dan data kuantitatif diperoleh dari hasil tes observasi selama latihan. Metode latihan yang digunakan adalah metode drill untuk meningkatkan keterampilan tendangan T. Penelitian ini dilakukan menggunakan dua siklus, setiap siklus menggunakan tiga pertemuan dengan melalui empat tahap, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri yang berjumlah 23 atlet. Pada observasi awal diperoleh rata-rata penguasaan keterampilan tendangan T atlet Bina Satria Muda Kediri sebanyak 25,72%, pada siklus satu mengalami peningkatan menjadi 59,78%, sedangkan pada siklus dua juga mengalami peningkatan menjadi 93,12%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode drill dapat meningkatkan keterampilan teknik tendangan T pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri.

**Kata kunci:** pencak silat; metode drill; tendangan T

## 1. Pendahuluan

Pencak silat adalah seni beladiri yang berasal dari Indonesia dan berakar dari rumpun melayu dengan tujuan untuk melindungi diri dari bahaya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020) seni beladiri pencak silat digunakan untuk menyerang atau mempertahankan diri dari serangan serta ancaman yang datang. Olahraga pencak silat saat ini menjadi olahraga yang mulai mempunyai banyak peminat di Indonesia. Hal pertama yang harus dipelajari pada olahraga pencak silat adalah penguasaan teknik dasar, diantaranya sikap pasang, kuda-kuda, pukulan, tendangan, pola langkah, hindaran, bantingan, & jatuhan. Teknik dasar harus dipelajari dan dilatih secara intensif dan benar, supaya dapat meminimalisir terjadinya cedera saat pertandingan. Latihan teknik dasar pada tingkat pemula pada umumnya ditekankan pada teknik serangan yaitu pukulan, tendangan, dan guntingan. Idealnya pesilat harus menguasai teknik dasar tendangan, yaitu tendangan depan, sabit, dan T. Namun, pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri yang berjumlah 23 atlet masih kesulitan untuk menguasai tendangan T sesuai dengan

hasil tes yang telah penulis observasi di tempat latihan dan mewawancarai salah satu pelatih. Tendangan T merupakan tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, tetapi lintasan lurus dengan perkenaan telapak kaki samping, tumit, dan atau bisa disebut bagian tajam telapak kaki dan tumit. Sasaran tendangan T adalah tubuh bagian atas lawan. Tendangan T mempunyai awalan yang sama dengan tendangan sabit, yang membedakan adalah posisi badan menghadap ke samping dari arah sasaran dengan bentuk badan seperti huruf T (Pahlefi, Amiq, & Wahyudi, 2020).

Berdasarkan data yang didapat dari hasil tes tendangan depan, sabit, dan T mendapatkan hasil rata-rata penguasaan tendangan depan sebanyak 84,4%, tendangan sabit 81,9% menguasai, dan tendangan T 25,7%. Data yang diperoleh diperkuat dari hasil wawancara dengan pelatih klub Bina Satria Muda Kediri, dari hasil wawancara ditemukan bahwa mayoritas atlet klub Bina Satria Muda Kediri memiliki Usia pertandingan Usia Dini – Remaja. Klub Bina Satria Muda Kediri merupakan Klub dibawah naungan Perguruan Pencak Silat Pagar Nusa yang baru berbentuk sekitar 1,5 tahun. Tendangan yang masih sulit dipelajari atlet klub Bina Satria Muda Kediri adalah tendangan T. Mayoritas terdapat kesalahan pada perkenaan kaki yang seharusnya memakai kaki bagian samping luar atau parang kaki namun kebanyakan masih menggunakan kaki bagian telapak (telapak kaki). Latihan yang dilaksanakan juga masih belum terprogram dan belum mempunyai metode khusus hanya spontanitas dari pelatih dan hanya terjadwal antara jadwal latihan fisik dan latihan teknik.

Sesuai hasil data yang telah didapatkan, dapat disimpulkan bahwa latihan pencak silat di klub Bina Satria Muda Kediri masih belum menggunakan metode khusus dan belum terprogram dalam pelaksanaannya. Menurut (Hayashi, 2016) latihan adalah proses melaksanakan kegiatan olahraga yang dilakukan sesuai program latihan yang telah disusun secara sistematis. Sebelum menyusun program latihan diperlukan metode khusus agar atlet mudah untuk mencapai tujuan. Sesuai dengan (Mariati & Rasyid, 2018) bagi pelatih ataupun pembina olahraga, dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, sebab dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan sendiri adalah prosedur yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunannya berdasarkan tingkat kesulitan yang kompleks dan beratnya beban (Prayadi & Rachman, 2013).

Peneliti memilih metode drill untuk memperbaiki dan meningkatkan teknik tendangan T. Tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan T menggunakan metode drill pada atlet pencak silat Klub Bina Satria Muda Kediri. Metode drill merupakan metode pembelajaran yang memfokuskan pada banyaknya latihan (Kusumawati & Irwanto, 2016). Metode drill adalah metode yang memberikan peluang peserta didik untuk melatih keterampilan tertentu berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru atau pelatih (Tambak, 2016). Metode drill merupakan cara belajar yang lebih menekankan pada penguasaan teknik dengan melakukan gerakan yang sesuai dengan instruksi dan dilakukan secara berulang supaya terjadi otomatisasi gerakan (Astuti, 2017). Latihan otomatis (latihan drill) merupakan upaya untuk memantapkan keterampilan yang bersifat otomatis dan diperoleh pada saat latihan berlangsung (Alim, Kawabata, & Nakazawa, 2015). Berdasarkan teori yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa metode drill merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sesuai instruksi yang diberikan untuk mencapai keterampilan tertentu. Pada penelitian ini menggunakan drill bagian, yang tahapan latihannya dipecah menjadi bagian-perbagian gerakan. Menurut Sneyer dalam (Sopo 2020) metode bagian merupakan cara latihan yang bertitik dari pandangan bahwa suatu latihan dapat diberikan menurut bagian-bagiannya.

Menurut (Purnamasari, Isman, Damayanti, & Ismah, 2017) pada metode drill setiap kali latihan harus berbeda dengan latihan sebelumnya, hal itu disebabkan oleh situasi dan pengaruh latihan yang juga berbeda. Ada banyak manfaat yang diperoleh dari metode drill, diantaranya bisa

membuat otak lebih peka, mendapatkan stimulus dari luar dan bekerja untuk meningkatkan konsentrasi dalam melakukan gerakan yang lebih baik (Wahyudi, Wahyudi, & Amiq, 2020). Sesuai dengan hal tersebut, maka metode drill baik untuk memperbaiki keterampilan tendangan T. Penelitian menggunakan metode drill sudah banyak dilakukan pada penelitian terdahulu, seperti contohnya adalah pada penelitian (Firdaus, Nurfauzan, & Hanaris, 2020) mendapatkan hasil bahwa metode drill pada pencak silat dapat mempengaruhi kecerdasan kinestetik siswa sekolah dasar. Penelitian (Susanti, 2017) untuk meningkatkan keterampilan teknik bantingan dengan menggunakan metode drill bagian mendapatkan nilai pada keterampilan hasil mencapai 90%. Penelitian (Hartati, Destriana, & Junior, 2019) latihan dot drill one foot memiliki pengaruh signifikan terhadap daya tahan fisik. Penelitian (Candra, Basukisna, & Sudarso, 2014) menerapkan metode drill pada pembelajaran bola basket dan mendapati hasil belajar yang meningkat sebesar 44,45%.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO) yang diadaptasi dari penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam bidang keolahragaan, penelitian tindakan yang biasa dilakukan pada bidang pelatihan cabang olahraga, bidang organisasi dan manajemen olahraga. (Fattahudin, Januarto, & Fitriady, 2020) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) dan penelitian tindakan olahraga (PTO) mempunyai ciri-ciri sama, namun mempunyai perbedaan. PTK memiliki substansi yang mengarah pembelajaran di sekolah, sedangkan PTO substansinya mengarah pada prestasi cabang olahraga tertentu (Hendarto, Januarto, & Tomi, 2020). Penelitian menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO) sudah pernah dilakukan pada penelitian terdahulu, (Arifin, Januarto, & Tomi, 2020) menggunakan penelitian tindakan olahraga (PTO) yang telah diadopsi dari penelitian tindakan kelas (PTK). Tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan T menggunakan metode *drill* pada atlet pencak silat Bina Satria Muda Kediri.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif dan pendekatan kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes observasi selama latihan. Menurut Sugiyono dalam (Olang & Ramdani, 2019) pendekatan kualitatif merupakan metode interpretive, karena hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Subjek pada penelitian ini adalah 23 atlet, 15 atlet putra, dan 8 atlet putri klub Bina Satria Muda Kediri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono dalam (Mu'arifin, 2018) teknik pengumpulan data merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid yang bertujuan agar dapat ditemukan, dibuktikan, dikembangkan suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah yang terjadi. Dengan demikian teknik untuk mengumpulkan data harus dilakukan sesuai dengan prosedur yang baik dan benar dengan tujuan mendapatkan data yang valid dan relevan serta dapat dipertanggungjawabkan.

Teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif yang digunakan untuk mendeskripsikan sifat-sifat sampel ataupun populasi kedalam bentuk persentase. Menurut Fakhurroja dalam (Maswar, 2017) statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Rumus untuk mengolah data berupa deskriptif persentase menurut Sudijono dalam (Irawan, Sugiarto, & Kurniawan, 2019) yaitu:

$$P = f/N \times 100$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = Numbering of case (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

P = Angka persentase.

100% = Konstanta

Sebagai acuan untuk hasil analisis persentase data digunakan klasifikasi persentase sebagaimana tertera pada Tabel berikut.

**Tabel 1. Analisis Persentase (Rahman, Mutiani, & Adhitya, 2019)**

No	Persentase	Klasifikasi
1	80-100%	Baik Sekali
2	66-79%	Baik
3	56-65%	Cukup
4	40-55%	Kurang
5	<39%	Gagal

Hasil persentase diperoleh dari jumlah aspek yang didapatkan dibagi seluruh aspek keterampilan dan dikalikan dengan 100%.

Penelitian ini menggunakan 2 observer, peneliti dan satu pelatih. Kehadiran peneliti dilapangan sangat dibutuhkan pada agar tujuan penelitian tercapai (Mighfaruddin, Januarto, & Fitriady, 2020). Penelitian akan dilakukan menggunakan 2 siklus, setiap siklus akan dilakukan 3 kali pertemuan dengan 3 tes tendangan T, dan mengalami 4 tahap, yaitu tahap (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Observasi Awal

Observasi awal pada tendangan dasar dilakukan peneliti untuk mengetahui tendangan mana yang paling sedikit penguasaannya di antara tendangan yang telah dipelajari atlet. Selain tes teknik keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda, peneliti juga melakukan wawancara pada pelatih klub.

Hasil dari tes observasi awal tendangan T menunjukkan penguasaan aspek keterampilan kaki kuda-kuda 39,13%, badan sedikit condong ke depan 30,43%, posisi tangan pasang 39,13%, pandangan kesasaran 43,48%, memutar kaki tumpuan  $\pm 90^\circ$  dengan seimbang 8,70%, mengangkat lutut dan memutarnya ke samping sampai lurus pusat 13,04%, posisi badan ditarik ke bawah samping 8,70%, lecutan kaki dan perkenaan 8,70%, kaki ditarik kembali 39,13%, posisi kaki setelah turun berada dibelakang 21,74%, tangan pasang 30,43%, pandangan kedepan 26,09%, dengan rata-rata penguasaan keterampilan tendangan T adalah 25,72%.

Hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih klub pencak silat Bina Satria Muda Kediri didapatkan data sebagai berikut: (1) Klub Bina Satria Muda Kediri merupakan klub dibawah naungan perguruan pencak silat Pagar Nusa. (2) klub Bina Satria Muda Kediri merupakan klub yang baru yang masih berumur sekitar 1,5 tahun. (3) Atlet yang terdaftar dalam keanggotaan klub merupakan atlet yang masih baru, belum pernah latihan pencak silat sebelumnya di tempat manapun. (4) Atlet klub Bina Satria Muda Kediri mempunyai usia pertandingan usia dini – remaja. (5) Tendangan yang telah dipelajari atlet adalah tendangan depan, tendangan sabit, dan tendangan T, namun pada penguasaannya yang paling sulit dikuasai atlet adalah tendangan T, dan pelatih

belum menemukan metode khusus untuk meningkatkan keterampilan tendangan T. (6) Program latihan yang diberikan pelatih masih kurang variatif, hal itu dikarenakan pelatih lebih sering melatih teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menggunakan metode *drill* untuk meningkatkan keterampilan teknik tendangan T. Menurut (Istofian, Robi, & Amiq, 2016) menyatakan bahwa metode *drill* merupakan suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh keterampilan tertentu.

### 3.1.2 Siklus 1

Sesuai dengan model penelitian spiral Kemmis dan Taggart alur penelitian pada siklus 1 yaitu tahap perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Materi latihan pada siklus 1 adalah (1) *drill* kuda-kuda, (2) *drill* teknik tendangan T bagian per-bagian, (3) *drill* angkatan lutut, (4) *drill* lecutan kaki, (5) *drill* keseimbangan tumpuan, dan (6) *drill* tarikan kaki. *Drill* yang digunakan pada penelitian ini adalah *drill* bagian, karena pada pelaksanaan latihan dimulai dari gerak terkecil menggunakan konsep bagian-perbagian dari suatu gerak keseluruhan yang dilakukan secara berulang-ulang. Sesuai dengan pernyataan (Syah, 2019) metode bagian (*teileren method*) merupakan metode yang dilakukan dengan memberi materi bagian-perbagian. Berikut merupakan tabel hasil tes keterampilan tendangan T pada siklus 1.

**Tabel 2. Data hasil tes keterampilan tendangan T siklus 1**

Aspek Keterampilan Tendangan T	Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 3	
	siklus 1		siklus 1		siklus 1	
	Jmlh atlet	%	Jmlh atlet	%	Jmlh atlet	%
Kaki kuda-kuda (kanan depan/kiri depan)	12	52.17	16	69.57	17	73.91
Badan sedikit condong kedepan	8	34.78	10	43.48	12	52.17
Posisi tangan pasang	11	47.83	12	52.17	14	60.87
Pandangan kesasaran	11	47.83	13	56.52	15	65.22
Putar kaki tumpuan $\pm 90^\circ$ dengan seimbang	5	21.74	7	30.43	12	52.17
Mengangkat lutut dan memutarnya kesamping sampai lurus pusat.	8	34.78	12	52.17	15	65.22
Posisi badan ditarik kebawah samping.	5	21.74	7	30.43	9	39.13
Lecutan kaki dan perkenaan	7	30.43	11	47.83	15	65.22
Kaki ditarik kembali	10	43.48	13	56.52	18	78.26
Posisi kaki setelah turun berada dibelakang	8	34.78	9	39.13	12	52.17
Tangan pasang	10	43.48	12	52.17	13	56.52
Pandangan kedepan	9	39.13	10	43.48	13	56.52
Rata-rata	8.67	37.68	11.00	47.83	13.75	59.78

Hasil dari tes keterampilan tendangan T atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri mendapatkan rata-rata penguasaan 25,72%, pertemuan 1 siklus 1 mendapatkan rata-rata

penguasaan 37,68%, pertemuan 2 siklus 1 mendapatkan rata-rata penguasaan 47,83%, dan pertemuan 3 siklus 1 mendapatkan rata-rata penguasaan 59,78%.

Dilihat dari data yang telah diperoleh setiap pertemuan pada siklus 1 hasil tes telah mengalami peningkatan walaupun masih sedikit. Pada pertemuan terakhir siklus 1 mendapat hasil penguasaan tendangan T sebanyak 59,78% jika dibandingkan dengan observasi awal terdapat peningkatan yang cukup banyak, namun menurut (Rahman et al., 2019) nilai 59,78% masih termasuk pada klasifikasi cukup. Nilai akhir yang diperoleh atlet masih dibawah rata-rata dan belum mencapai harapan peneliti, sehingga penelitian harus dilanjutkan ke siklus 2 untuk melakukan perbaikan.

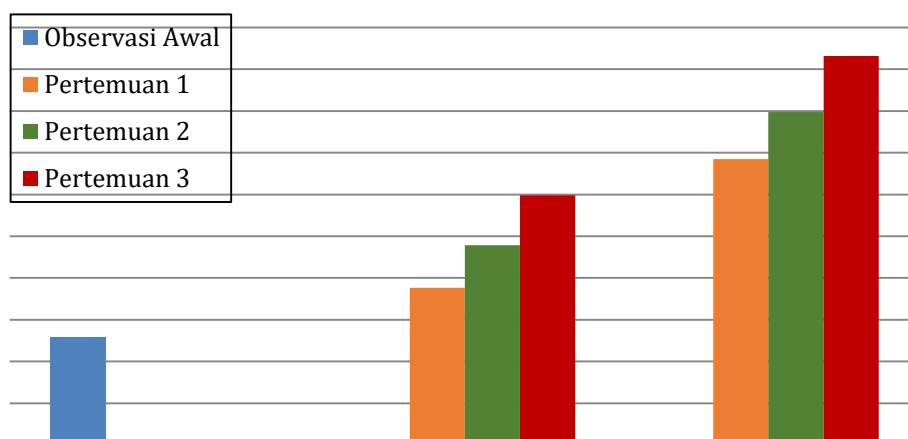
### 3.1.3 Siklus 2

Materi latihan pada siklus 2 adalah *drill* kuda-kuda, *drill* teknik tendangan T bagian per-bagian, *drill* angkatan lutut, *drill* lecutan kaki, *drill* keseimbangan tumpuan, dan *drill* tarikan kaki. Siklus 2 merupakan perbaikan dari siklus 1 dengan mengubah atau memodifikasi program latihan agar dapat memaksimalkan apa yang telah dilakukan pada siklus 1. Siklus berikutnya selalu dimulai dengan melakukan perbaikan rencana, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Paparan data hasil tes keterampilan tendangan T siklus 2 adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. Data hasil tes keterampilan tendangan T siklus 2**

Aspek Keterampilan Tendangan T	Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 3	
	siklus 2		siklus 2		siklus 2	
	Jmlh atlet	%	Jmlh atlet	%	Jmlh atlet	%
Kaki kuda-kuda (kanan depan/kiri depan)	17	73.91	20	86.96	23	100
Badan sedikit condong kedepan	13	56.52	16	69.57	20	86.96
Posisi tangan pasang	16	69.57	19	82.61	23	100
Pandangan kesasaran	18	78.26	18	78.26	23	100
Putar kaki tumpuan $\pm 90^\circ$ dengan seimbang	15	65.22	18	78.26	20	86.96
Mengangkat lutut dan memutarnya kesamping sampai lurus pusat.	18	78.26	19	82.61	21	91.30
Posisi badan ditarik kebawah samping.	12	52.17	15	65.22	19	82.61
Lecutan kaki dan perkenaan	17	73.91	19	82.61	21	91.30
Kaki ditarik kembali	21	91.30	23	100	23	100
Posisi kaki setelah turun berada dibelakang	15	65.22	19	82.61	23	100
Tangan pasang	13	56.52	17	73.91	21	91.30
Pandangan kedepan	14	60.87	17	73.91	20	86.96
Rata-rata	15.75	68.48	18.33	79.71	21.42	93.12

Hasil dari tes keterampilan tendangan T atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri siklus 2 pertemuan 1 mendapatkan rata-rata penguasaan 68,48%, pertemuan 2 mendapatkan rata-rata penguasaan 79,71%, dan pertemuan 3 mendapatkan rata-rata penguasaan 93,12%. Berikut merupakan hasil ketercapaian siklus jika digambarkan dengan diagram.



**Gambar 1. Diagram Ketercapaian Siklus**

Berdasarkan diagram tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai yang diperoleh atlet sudah mengalami peningkatan yang signifikan dari observasi awal sampai siklus 2. Hasil data tes tendangan T siklus ke 2 ini atlet sudah mampu memperoleh rata-rata nilai di atas 75% maka penelitian berhenti sampai disiklus 2. Penelitian menggunakan metode *drill* dengan 2 siklus dan hasil lebih dari 75% juga pernah dilakukan oleh (Sugiarto, Tomi, & Fauzi, 2020) meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal menggunakan metode *drill* mengalami keberhasilan mencapai 83%. Pada penelitian (Anggraini, Januarto, & Kurniawan, 2020) meningkatkan pukulan backhand clear bulutangkis menggunakan metode *drill* mengalami keberhasilan mencapai 82,22%. Penelitian (Qoriban & Hariadi, 2020) untuk meningkatkan keterampilan *passing* jauh menggunakan metode *drill* pada pemain SSB mengalami keberhasilan pada indikator perkenaan mencapai 85,2%. Sedangkan pada penelitian (Ishaq, Januarto, & Kurniawan, 2020) mengalami keberhasilan mencapai 90%.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan dan hasil dari penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* mampu meningkatkan keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri dengan rata-rata hasil yang didapatkan mencapai 93,12% termasuk dalam klasifikasi baik sekali (Rahman et al., 2019).

#### 4. Simpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan tendangan T menggunakan metode *drill* pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri. Berdasarkan hasil penelitian dari siklus 1 sampai siklus 2 mendapatkan hasil akhir pada siklus 2 sebanyak 93,12% dengan klasifikasi baik sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat klub Bina Satria Muda Kediri.

#### Daftar Rujukan

- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 25–31.
- Anggraini, Y., Januarto, O. B., & Kurniawan, R. (2020). Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Clear Bulutangkis Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(9), 440–445.
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya Meningkatkan Pukulan Forehand Dropshot Bulutangkis Menggunakan Metode Variasi Untuk Atlet Usia 8-12 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312–322.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16.
- Candra, Basukisna, S., & Sudarso. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Permainan Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 141–145.

- Fattahudin, M., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194.
- Firdaus, F. M., Nurfauzan, P., & Hanaris, R. (2020). Pengaruh Metode Drill Pencak Silat Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar. *JMIE (Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 4(1), 53–67.
- Hartati, Destriana, & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 1–12.
- Hayashi. (2016). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 336–338.
- Hendarto, M. H., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Meningkatkan Backhand Overhead Clear Bulutangkis Dengan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(4), 232–238.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92–101.
- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. *Sport Science and Health*, 2(12), 592–598.
- Istofian, Robi, S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang bola (shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Kusumawati, E., & Irwanto, R. A. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas VIII SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 49–57.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36.
- Maswar, M. (2017). Analisis Statistik Deskriptif Nilai UAS Ekonometrika Mahasiswa dengan Program SPSS 23 & Eviews 8.1. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 1(2), 273–292.
- Mighfaruddin, M., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Backhand Dropshot Bulutangkis Dengan Menggunakan Latihan Bervariasi Bagi Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(7), 340–349.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(3), 239–246.
- Mu'arifin, H. (2018). Analisis Keterlambatan Penyelesaian Laporan Keuangan Pada Industri Percetakan Karton Box PT Indoris Printingdo. *Keberlanjutan: Jurnal Manajemen Dan Jurnal Akuntansi*, 3(2), 857–868.
- Olang, Y., & Ramdani, R. (2019). Analisis Penggunaan Diksi dalam Surat Kabar Kapuas Post Kolom Olahraga Edisi Bulan April Tahun 2018. *Jurnal Kansasi*, 4(2), 142–145.
- Pahlefi, R., Amiq, F., & Wahyudi, U. (2020). Pengaruh Model Weight Training Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang. *Sport Science and Health*, 2(3), 202–209.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Purnamasari, M., Isman, J., Damayanti, A., & Ismah. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Matematika terhadap Konsep Bangun Ruang Materi Luas dan Volume Balok dan Kubus Menggunakan Metode Drill Sekolah SMP Islam Al-Ghazali Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 3(1), 45–52.
- Qoriban, F., & Hariadi, I. (2020). Meningkatkan Keterampilan PassingJauh (Long Pass) Menggunakan Metode Drill Pada Pemain SSB. *Sport Science and Health*, 2(2), 168–173.
- Rahman, A. M., Mutiani, & Adhitya, Mu. (2019). Pengaruh Kompetensi Pedagogik Dosen Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan IPS. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam*, 10(2), 375–387.
- Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(3), 210–214.
- Susanti, C. E. (2017). Peningkatan Keterampilan Teknik Bantingan Menggunakan Metode Drill Bagian Pada Atlet PSHT KOTA MALANG. *Skripsi Mahasiswa UM*, Skripsi tidak diterbitkan.
- Syah, I. J. (2019). Metode Pembiasaan Sebagai Upaya Dalam Penanaman Kedisiplinan Anak Terhadap Pelaksanaan Ibadah (Telaah Hadits Nabi Tentang Perintah Mengajarkan Anak Dalam Menjalankan Sholat). *J. Child. Educ*, 2(1), 1–21.

- Tambak, S. (2016). Metode Drill dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 13(2), 110–127.
- Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar PassingFutsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24–31.