

Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri

Wahyu Saraswati*, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: wahyusaras01@gmail.com

Paper received: 2-12-2021; revised: 20-12-2021; accepted: 28-12-2021

Abstract

In the practice of pencak silat, training programs and special methods are needed so that students can quickly understand the material that has been conveyed. Based on initial observations made at the PSHT Ranting Kandangan Kediri Branch with 16.1 percent mastering it, they did not use special methods in an effort to improve the T kick technique skills and the T kick was a difficult kick to do. Therefore, the researchers created a new method with the drill method which aims to improve the skills of the T-kick technique in the students of PSHT Ranting Kandangan, Kediri Branch. This study uses PTO or sports action research with 16 students as a subject with green belt levels. This data collection uses tests, observations, interviews and documentation. In cycle 1, students get a percentage of 76.1 percent with good qualifications and in cycle 2 get 93.7 percent students who master with very good qualifications. After doing research, proves that the drill method can improve students' skills. With a final result of 93.7 percent, this study was declared successful.

Keywords: pencak silat; T kick; drill method

Abstrak

Dalam latihan pencak silat dibutuhkan program latihan serta metode khusus yang digunakan agar siswa dapat dengan cepat memahami materi yang telah disampaikan. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di tempat latihan PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri dengan 16,1 persen yang menguasai, tidak menggunakan metode khusus dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik tendangan T serta tendangan T merupakan tendangan yang sulit dilakukan. Oleh karena itu, peneliti mencetuskan metode baru dengan metode *drill* yang bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik tendangan T pada siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. Penelitian ini menggunakan PTO atau penelitian tindakan olahraga dengan subjek 16 siswa dengan tingkatan sabuk hijau. Pengumpulan data ini menggunakan tes, observasi, wawancara serta dokumentasi. Pada siklus 1 mendapatkan persentase 76,1 persen siswa yang menguasai dengan kualifikasi baik dan pada siklus 2 mendapatkan 93,7 persen siswa yang menguasai dengan kualifikasi baik sekali. Setelah dilakukannya penelitian, membuktikan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan pada siswa. Dengan hasil akhir 93,7 persen maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

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

1. Pendahuluan

Kehidupan tidak akan terlepas dari kegiatan olahraga. Kegiatan sehari-hari pun bisa dikatakan kegiatan olahraga seperti gerakan berjalan, menyapu atau bahkan mencuci. Karena pada dasarnya gerakan tersebut menggerakkan beberapa otot sehingga membuat sebuah pergerakan atau kontraksi pada otot atau tulang. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari dan berguna untuk membentuk kesehatan jasmani maupun rohani. Permainan serta kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh kemenangan, prestasi dan rekreasi yang bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Olahraga juga memiliki banyak cabang olahraga seperti bola voli, bola basket, sepakbola, pencak silat, bulutangkis.

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri asli Indonesia yang mengandung nilai seni tradisional nusantara. Istilah kata pencak dapat diartikan sebagai gerak dasar yang berkaitan dengan peraturan. Sedangkan istilah Silat dapat diartikan sebagai kesempurnaan bela diri yang berasal dari kerohanian. Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia yang berguna untuk membela dan mempertahankan integritas alam sekitarnya guna meningkatkan iman dan ketaqwaan. Pencak silat dilakukan untuk mempertahankan diri ataupun melakukan penyerangan dengan berbagai ancaman (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020). Dalam pencak silat terdapat banyak pandangan dan beberapa aspek diantaranya yaitu aspek bela diri, aspek seni, aspek mental spiritual dan aspek olahraga internasional (Mardotillah & Zein, 2017:125).

Dalam pencak silat juga terdapat beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang siswa diantaranya (1) kuda-kuda (2) sikap pasang (3) serangan (4) elakan (5) hindaran dan (6) guntingan. Gerakan paling mendasar untuk dapat dikuasai oleh siswa dalam upaya mempertahankan atau menyerang gerak lawan adalah teknik serangan yang terdiri dari pukulan, tendangan dan jatuhan. Tendangan yang sering digunakan terdiri dari tendangan depan, tendangan sabit serta tendangan T. Dalam setiap tendangan memiliki indikator atau aspek gerakan yang berbeda-beda.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di tempat latihan PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri, siswa memiliki kemampuan yang sangat rendah dalam melakukan tendangan T. Setelah dilakukannya analisis permasalahan tersebut, pelatih tidak menerapkan metode khusus dalam melakukan latihan serta tendangan T memang teknik yang sulit untuk dikuasai oleh siswa. Tendangan T adalah gerakan menendang dengan gerak menyamping yang memperkenalkan pisau kaki dan berbentuk huruf T. Tendangan T memiliki gerakan yang sama dengan tendangan sabit, namun yang membedakan adalah posisi gerakan tendangan yang berbentuk huruf T (Pahlefi, Amiq, & Wahyudi, 2020).

Observasi awal dilakukan dengan menganalisis gerakan pada setiap tendangan. Hasil yang didapatkan adalah tendangan T merupakan tendangan yang kurang dikuasai oleh siswa yaitu sebesar 16,1% yang menguasai. Setelah dilakukannya tes tendangan T kemudian dilakukan wawancara kepada para siswa serta pelatih PSHT Ranting Kandangan. Hal ini disebabkan oleh tidak diterapkannya metode khusus kepada para siswa, pelatih tidak melakukan evaluasi mendalam terkait dengan gerakan siswa dan tidak tersusunnya program latihan yang akan dilakukan.

Latihan adalah proses melakukan program olahraga yang telah disusun secara sistematis (Hayashi, 2016). Kondisi fisik pada saat proses latihan harus disiapkan dalam keadaan baik guna meningkatkan kesegaran tubuh dan fungsional tubuh sehingga berkemungkinan atlet mencapai prestasi yang lebih tinggi Subarjah (2013). Dalam proses latihan, pelatih harus menerapkan metode latihan agar dapat mencapai tujuan serta terencana dan terlaksana dengan kondisi yang sedang terjadi (Mariati & Rasyid, 2018). Menurut Prayadi & Rachman, 2013 metode latihan merupakan sebuah prosedur yang didalamnya terdapat jenis latihan yang disusun sesuai dengan kemampuan dan kesulitannya. Oleh karena itu, peneliti mencetuskan metode baru yaitu dengan metode *drill* yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pada siswa. Metode *drill* merupakan kegiatan belajar dengan menekankan pada teknik yang dilakukan dengan berulang-ulang hingga menjadi kebiasaan baik (Astuti, 2017).

Menurut (Kusumawati & Irwanto, 2016) juga berpendapat bahwa metode *drill* dilakukan dengan lebih memfokuskan kepada banyaknya pembelajaran tertentu. Metode *drill* merupakan sebuah upaya dalam memaksimalkan kemampuan yang dimiliki hingga mencapai otomatisasi yang diperoleh pada saat latihan (Alim, Kawabata, & Nakazawa, 2015). Metode *drill* merupakan kegiatan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan arahan pelatih (Tambak, 2016). Sedangkan menurut (Istofian, Robi, & Amiq, 2016), metode *drill* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan sebuah keterampilan tertentu.

Metode *drill* yang dilakukan pada setiap pertemuan harus berbeda dari sebelumnya, hal ini dikarenakan situasi serta kondisi tidak sama (Purnamasari, Isman, Damayanti, & Ismah, 2017). Manfaat dalam menggunakan metode *drill* diantaranya adalah otak lebih peka atau lebih cepat merespon dan mendapatkan stimulus yang membuat lebih konsentrasi terhadap sebuah gerakan (Purnamasari, Isman, Damayanti, & Ismah, 2017). Sebelumnya, metode *drill* telah banyak dilakukan dan membuktikan bahwa mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada siswa. Peneliti sebelumnya dilakukan oleh (Susanti, 2017) dan membuktikan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan bantingan pada siswa. Peneliti (Hartati, Destriana, & Junior, 2019) juga membuktikan bahwa metode *drill* dapat membuktikan latihan *dot drill one foot* dengan metode *drill* mampu menguatkan daya tahan fisik. Peneliti (Candra, Basukisna, & Sudarso, 2014) juga menerapkan metode *drill* pada proses pembelajaran bola basket hingga mendapatkan perkembangan pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus, Nurfauzan, & Hanaris, 2020) juga membuktikan bahwa metode *drill* mampu meningkatkan kecerdasan pencak silat pada siswa di sekolah dasar.

2. Metode

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat dirumuskan bahwa penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian tindakan olahraga dilakukan agar dapat memecahkan masalah dalam bentuk kegiatan kepelatihan olahraga. Penelitian tindakan kelas dan penelitian tindakan olahraga mempunyai kesamaan dalam melakukannya. Hal yang membedakan adalah jika PTK lebih cenderung pembelajaran, sedangkan PTO cenderung pada prestasi olahraga (Fattahudin, Januarto, & Fitriady, 2020). Untuk penyajian data pada penelitian ini peneliti menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan suatu gambaran mengenai data yang telah didapatkan. Hasil data kualitatif berkenaan dengan gambaran yang ditemukan dilapangan dan disebut dengan metode *interpretative* (Olang & Ramdani, 2019). Sebelum dilakukannya penelitian ini peneliti melakukan observasi awal guna untuk mengetahui tingkat kemampuan keterampilan teknik tendangan T pada siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri serta melakukan wawancara kepada pelatih dan para siswa guna mendapatkan permasalahan yang ada dalam proses latihan. Untuk melancarkan dan menjalankan proses penelitian, peneliti menyusun beberapa program latihan yang terbentuk dalam siklus. Dalam setiap siklus tersebut terdapat perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini yaitu 16 siswa tingkatan sabuk hijau PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. Penelitian ini menggunakan 3 *observer* yang mana pada saat proses latihan dibutuhkan agar program latihan berjalan dengan baik (Mighfaruddin, Januarto, & Fitriady, 2020).

Pengumpulan data merupakan salah satu bagian dari beberapa serangkaian penelitian yang saling berkaitan guna mendapatkan hasil penelitian yang baik. Analisis data

menggunakan analisis deskriptif yang digunakan untuk dapat mendeskripsikan hasil data yang diperoleh tanpa melakukan kesimpulan (Maswar, 2017). Dalam mendeskripsikan sampel dalam bentuk persentase, peneliti mengutip pendapat dari Sudijono dalam (Irawan, Sugiarto, & Kurniawan, 2019):

$$P = F/N \times 100 \tag{1}$$

Keterangan

- P : Angka persentase
- F : Frekuensi yang dicari persentasenya
- N : Jumlahnya frekuensi
- 100 : Konstanta

Setelah memersentasakan data, diperlukan klasifikasi data sebagai penentu dari keberhasilan penelitian menurut (Rahman, Mutiani, & Adhitya, 2019).

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

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Paparan Data dan Temuan Observasi Awal

Hasil yang didapatkan dalam proses observasi awal didapatkan dari tes serta wawancara kepada siswa dan pelatih. Hasil dari observasi awal tendangan T menunjukkan terdapat kekurangan dan kelemahan pada kaki kuda-kuda 25%, badan menghadap ke depan 31,2% tangan pasang 25%, pandangan lurus kedepan 31,2%, angkatan lutut di atas pusar 0,0%, lecutan pada kaki 6,2%, perkenaan pada pisau kaki 0,0%, kaki tumpuan lurus 0,0%, kaki ditarik kembali 6,2%, menurunkan kaki di posisi belakang 12,5%, tangan pasang 25%, pandangan lurus ke depan 31,2%. Hasil tes keterampilan teknik tendangan T tersebut diperkuat oleh data yang diperoleh dengan wawancara yang telah peneliti lakukan yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Hasil Wawancara Mengenai Kegiatan Latihan PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri

No	Narasumber	Temuan Penelitian
1	Siswa	<ul style="list-style-type: none"> a. Tendangan T merupakan tendangan paling sulit dilakukan jika dibandingkan dengan tendangan yang lain b. Program latihan atau metode yang disusun oleh pelatih kurang membantu untuk meningkatkan keterampilan tendangan T c. Pelatih tidak melakukan evaluasi gerakan teknik tendangan T sehingga tidak ada perkembangan pada keterampilan tendangan T

No	Narasumber	Temuan Penelitian
2	Pelatih	a. Siswa tidak disiplin untuk mengikuti proses latihan b. Tidak ada metode khusus yang digunakan oleh pelatih c. Siswa pemula cenderung kurang menguasai teknik tendangan T d. Semua warga PSHT dapat dengan bebas melatih dan mengawasi pada saat proses latihan berlangsung

3.2. Paparan Data Siklus 1

Siklus 1 dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan yang mana pada setiap akhir pertemuan dilakukannya tes keterampilan teknik tendangan T guna mengetahui perkembangan siswa. Latihan *drill* yang dilakukan diantaranya (1) latihan *drill* kuda-kuda (2) latihan *drill* sikap pasang (3) latihan *drill* keseimbangan (4) latihan *drill* angkatan lutut (5) latihan *drill* lecutan kaki dan (6) tarikan pada kaki. Berdasarkan hasil data tes keterampilan tendangan T pada pertemuan 1 terdapat banyak kelemahan seperti pada kuda-kuda depan 50%, badan menghadap ke depan 37,5%, tangan pasang 43,7%, pandangan ke depan 50%, angkatan lutut di atas pusar 25%, menggunakan lecutan 31,2%, perkenaan pada pisau kaki 25%, kaki tumpuan lurus 31,2%, kaki ditarik kembali 31,2%, turun di posisi belakang 37,5%, tangan pasang 50%, pandangan ke depan 37,5%.

Berdasarkan hasil data tes keterampilan tendangan T pada pertemuan 2 mengalami peningkatan. Namun masih terdapat banyak kelemahan pada kuda-kuda depan sejajar 68,7%, badan menghadap ke depan 62,7%, tangan pasang 62,5%, pandangan ke depan 68,7%, angkatan lutut di atas pusar 43,7%, menggunakan lecutan 56,2%, perkenaan pada pisau kaki 43,7%, kaki tumpuan lurus 56,2%, kaki ditarik kembali 56,2%, turun di posisi belakang 56,2%, tangan pasang (sikap akhir) 62,5% dan pandangan ke depan 68,7%.

Berdasarkan hasil data tes keterampilan tendangan T pada pertemuan 3 dapat disimpulkan bahwa keterampilan siswa mengalami peningkatan. Namun masih tetap terdapat beberapa kelemahan pada kuda-kuda depan sejajar 93,7%, badan menghadap ke depan 93,7%, tangan pasang 81,2%, pandangan ke depan 87,5% angkatan lutut di atas pusar 62,5%, menggunakan lecutan 81,2%, perkenaan pada pisau kaki 62,5%, kaki tumpuan lurus 81,2%, kaki ditarik kembali 81,2%, turun di posisi belakang 75%, tangan pasang 81,2% dan pandangan ke depan 87,5%.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Tes Keterampilan Teknik Tendangan T Siklus 1

Aspek Keterampilan Tendangan T	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
	Siklus 1	Siklus 1	Siklus 1
	Persentase (%)	Persentase (%)	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	50	68,7	93,7
Badan menghadap ke depan	37,5	62,5	81,2
Tangan pasang	43,7	62,5	81,2
Pandangan lurus ke depan	50	68,7	87,5
Angkatan lutut di atas pusar	25	43,7	62,5
Menggunakan lecutan	31,2	56,2	81,2
Perkenaan pada pisau kaki	25	43,7	62,5
Kaki tumpuan lurus	31,2	56,2	81,2
Kaki ditarik kembali	31,2	56,2	81,2

Turun di posisi belakang	37,5	56,2	75
Tangan pasang	50	62,7	81,2
Pandangan ke depan	37,5	68,7	87,5
Rata-rata	29,5	58,8	79,6

3.3. Paparan Data Siklus 2

Siklus 2 dilaksanakan dengan dua kali pertemuan yang mana pada setiap akhir pertemuan dilakukannya tes keterampilan teknik tendangan T guna mengetahui perkembangan siswa. Latihan *drill* yang dilakukan diantaranya (1) latihan *drill* kuda-kuda (2) latihan *drill* sikap pasang (3) latihan *drill* keseimbangan (4) latihan *drill* angkatan lutut (5) latihan *drill* lecutann kaki dan (6) tarikan pada kaki. Berdasarkan hasil tes keterampilan tendangan T pada pertemuan 1 siswa banyak mengalami peningkatan. Namun masih terdapat kelemahan pada tangan pasang 93,7%, angkatan lutut diatas pusar 81,2%, menggunakan lecutan 75%, perkenaan pada pisau kaki 87,5%, kaki tumpuan lurus 93,7%, kaki ditarik kembali 93,7%, turun di posisi belakang 87,5% dan tangan pasang 93,7%. Berdasarkan hasil dari tes keterampilan teknik tendangan T pertemuan 2 siswa dinyatakan menguasai aspek dari tendangan T dengan persentase 93,7%. Oleh karena itu, pada pertemuan 2 siklus 2 penelitian ini dinyatakan tuntas dan dirasa cukup.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Tes Keterampilan Teknik Tendangan T Siklus 2

Aspek Keterampilan Tendangan T	Pertemuan 1	Pertemuan 2
	Siklus 1	Siklus 1
	Persentase (%)	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan	100	100
Badan menghadap ke depan	100	100
Tangan pasang	93,7	100
Pandangan lurus ke depam	100	100
Angkatan lutut di atas pusar	81,2	100
Menggunakan lecutan	75	93,7
Perkanaan pada pisau kaki	87,5	100
Kaki tumpuan lurus	93,7	100
Kaki ditarik kembali	93,7	100
Turun di posisi belakang	87,5	100
Tangan pasang	93,7	100
Pandangan lurus ke depan	100	100
Rata-rata	92,1	93,7

Dari data yang telah dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik tendangan T pada siklus 1 pertemuan 1 dan 2 siswa terus mengalami peningkatan disetiap pertemuan. Berdasarkan klasifikasi nilai menurut (Rahman, Mutiani, & Adhitya, 2019) siswa mendapatkan nilai baik sekali dengan persentase 93,7%. Peneliti sebelumnya yang pernah melakukan penelitian dengan 2 siklus juga pernah dilakukan oleh (Anggraini, Januarto, & Kurniawan, 2020) mampu meningkatkan *backhand clear* pada bulutangkis yang mendapatkan nilai baik sekali yaitu 82,2%. Penelitian juga dilakukan oleh (Qoriban & Hariadi, 2020) yang mendapatkan nilai baik sekali yaitu 85,2% dalam upaya meningkatkan *passing* jauh pada sepakbola.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dari Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang berjudul Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri dapat disimpulkan bahwa metode *drill* mampu meningkatkan keterampilan teknik tendangan T pada siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. Metode *drill* yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu, (1) Latihan *drill* kuda-kuda, (2) Latihan *drill* sikap pasang, (3) Latihan *drill* tumpuan pada kaki, (4) Latihan *drill* keseimbangan, (5) Latihan *drill* angkatan pada lutut dan (6) Latihan *drill* tarikan kaki. Dari paparan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada setiap pertemuan siswa terus mengalami peningkatan. Keberhasilan penelitian dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik tendangan T pada siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri dapat ditinjau dari pertemuan 2 siklus 2 yang mampu mencapai persentase 93,7% dengan klasifikasi keberhasilan baik sekali.

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.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121–133. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>

- 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.
- Subarjah, H. (2013). *Latihan Kondisi Fisik. Educacion*, 53(9), 266–276. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- 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.