

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Kobra Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kepung Cabang Kediri

Erix Candra Wijaya, Eko Hariyanto*, Ari Wibowo Kurniawan, Usman Wahyudi

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

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 2-12-2022; revised: 23-12-2022; accepted: 30-12-2022

Abstract

Pencak silat is a self-defense movement that results from Indonesian culture used to maintain the existence and integrity of the surrounding environment to achieve harmony in life to increase faith and piety as well as a vehicle for sports, spirituality, arts and defending the country. In pencak silat there are three kicks that are often used, namely the sickle, kobra and T kicks. Based on the observations made by the researcher in the PSHT Kepung pencak silat training, it was found that 15.8 percent of the cobra kicks were mastered, 92.5 percent crescent-kicked masters and T-kicks 91.7 percent controlled. This data is strengthened by the results of interviews with the PSHT coach of Kepung, namely kobra kicks including difficult kicks, many students have not mastered the kobra kick technique, the trainers have not used special methods in their training, students lack discipline and are not evaluated after the training process. Therefore, the researcher chose to use the drill method to improve kobra kick skills, the drill method is one of the training methods used to train and improve movement skills that are done repeatedly. This research is a Sports Action Research (PTO), the research subject is 29 PSHT students of Kepung, data collection using tests, interviews, observation and documentation. Test result data were analyzed using descriptive statistical tests. The results of this study show that the drill method can improve kobra kick skills.

Keywords: training; drill; kobra kick

Abstrak

Pencak silat merupakan gerak membela diri hasil budaya Indonesia digunakan untuk mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa serta sebagai wahana untuk olahraga, spiritual, kesenian dan membela negara. Dalam pencak silat terdapat tiga tendangan yang sering digunakan yaitu tendangan sabit, kobra dan T. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di latihan pencak silat PSHT ranting Kepung diketahui penguasaan tendangan kobra 15,8 persen menguasai, tendangan sabit 92,5 persen menguasai dan tendangan T 91,7 persen menguasai. Data ini diperkuat dengan hasil wawancara bersama pelatih PSHT ranting Kepung yaitu tendangan kobra termasuk tendangan yang sulit, banyak siswa belum menguasai teknik tendangan kobra, pelatih belum menggunakan metode khusus dalam pelatihannya, siswa kurang disiplin dan tidak dilakukan evaluasi setelah proses latihan. Oleh karena itu peneliti memilih menggunakan metode drill untuk meningkatkan keterampilan tendangan kobra, metode drill adalah salah satu metode latihan yang digunakan untuk melatih serta meningkatkan keterampilan gerak yang dilakukan secara berulang-ulang. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), subjek penelitian 29 siswa PSHT ranting Kepung, pengumpulan data menggunakan tes, wawancara, observasi dan dokumentasi. Data hasil tes dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian ini metode drill dapat meningkatkan keterampilan tendangan kobra.

Kata kunci: latihan; drill; tendangan kobra

1. Pendahuluan

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk perubahan kualitas hidup individu. Semakin tinggi energi yang dikeluarkan maka semakin tinggi pula tingkat aktivitasnya. Dalam kegiatan olahraga ada berbagai macam aktivitas fisik yang dapat ditempuh dalam kegiatannya. Aktivitas fisik disebut aktivitas harian merupakan suatu proses rangkaian gerak tubuh yang menggunakan energi. Salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan adalah pencak silat. Pencak silat adalah suatu gerak membela diri produk olah kebudayaan bangsa Indonesia yang digunakan untuk mempertahankan keberadaan dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau lingkungan sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna menguatkan iman dan taqwa serta sebagai wahana untuk berolahraga, spiritual, kesenian dan membela bangsa. Menurut (Naharsari, 2008:1) pencak silat merupakan seni bela diri Asia yang berasal dari kebudayaan Melayu. Pencak silat adalah warisan kebudayaan bangsa Indonesia guna mempertahankan keberadaan dan integritasnya untuk mencapai keselarasan hidup (Sudjana, 2014). Sedangkan menurut (Lubis, 2004:7) gerak fundamental pencak silat merupakan rangkaian gerak terencana, terkoordinasi dan terkendali yang memiliki satu aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental, spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Teknik dasar dalam pencak silat sangat banyak yaitu: pukulan, tendangan, sautan, bantingan, hindaran, pola langkah. Di dalam pencak silat terdapat tiga teknik tendangan yang populer dan sering digunakan, yaitu tendangan sabit, tendangan kobra dan tendangan T. Tendangan sabit digambarkan seperti tendangan dengan lintasan berbentuk sabit dengan sasaran tendang tulang rusuk atau telinga. Tendangan kobra merupakan tendangan dengan lintasan lurus ke depan menggunakan angkatan lutut di atas pusar dengan perkenaan ujung kaki sasaran tendangan yaitu dada lawan. Sedangkan tendangan T merupakan tendangan dengan arah ke samping, perkenaan pisau kaki sehingga gerakan tendangan ini seolah membentuk huruf T, dengan sasaran perut, dada atau kepala lawan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada siswa PSHT ranting Kepung dengan variabel yaitu penguasaan teknik tendangan sabit, tendangan kobra dan tendangan T menggunakan instrumen yang memiliki 3 aspek yaitu sikap awalan, gerakan lanjutan dan sikap akhiran. Sikap awal memiliki 4 indikator yaitu kaki kuda-kuda depan sejajar, tangan pasang, badan menghadap depan, pandangan lurus. Pada gerak lanjutan terdapat 4 indikator yaitu angkatan lutut di atas pusar, adanya lecutan, perkenaan tepat ujung kaki, kaki pada posisi tumpuan lurus. Sedangkan sikap akhir juga memiliki 4 indikator yaitu tarikan kaki, kaki turun di posisi belakang, tangan pasang, pandangan depan. Berikut merupakan hasil observasi yang telah dilakukan:

Tabel 1. Hasil observasi awal penguasaan keterampilan tendangan sabit, tendangan kobra dan tendangan T

Gerakan	Aspek Keterampilan tendangan	Kobra		Sabit				T									
		Menguasai		Tidak Menguasai		Menguasai		Tidak Menguasai		Menguasai		Tidak Menguasai					
		Jum	%	Jum	%	Jum	%	Jum	%	Jum	%	Jum	%				
Sikap awal	Kaki kuda-kuda	5	7,2	2	8,8	2	9,0	1	0,0	0	0,0	2	6,7	8	9,3	3	0,3

Gera kan	Aspek Keteram pilan tendang an	Kobra		Sabit				T					
		Mengua sai		Tidak Mengua sai		Mengua sai		Tidak Mengua sai		Mengua sai		Tidak Mengua sai	
		Ju m	%	Ju m	%	Ju m	%	Ju m	%	Ju m	%	Ju m	%
	depan sejajar Badan mengha dap depan	4	1 3, 8	2 5	8 6, 2	2 7	9 3, 1	2	6, 9	2 6	8 9, 7	3	1 0, 3
	Tangan pasang	5	1 7, 2	2 4	8 2, 8	2 9	1 0 0	0	0, 0	2 9	1 0 0	0	0, 0
	Pandang an depan	5	1 7, 2	2 4	8 2, 8	2 9	1 0 0	0	0, 0	2 7	9 3, 1	2	6, 9
Gera kan lanju tan	Angkata n lutut di atas pusar	3	1 0, 3	2 6	8 9, 7	2 4	8 2, 8	5	1 7, 2	2 5	8 6, 2	4	1 3, 8
	Menggu nakan lecutan kaki	3	1 0, 3	2 6	8 9, 7	2 4	8 2, 8	5	1 7, 2	2 6	8 9, 7	3	1 0, 3
	Perkena an ujung kaki	3	1 0, 3	2 6	8 9, 7	2 7	9 3, 1	2	6, 9	2 4	8 2, 8	5	1 7, 2
	Posisi kaki tumpua n lurus	4	1 3, 8	2 5	8 6, 2	2 4	8 2, 8	5	1 7, 2	2 5	8 6, 2	4	1 3, 8
Sika p akhi r	Kaki ditarik kembali	7	2 4, 1	2 2	7 5, 9	2 5	8 6, 2	4	1 3, 8	2 7	9 3, 1	2	6, 9
	Kaki turun di posisi belakan g	4	1 3, 8	2 5	8 6, 2	2 8	9 6, 6	1	3, 4	2 6	8 9, 7	3	1 0, 3
	Tangan pasang	6	2 0, 7	2 3	7 9, 3	2 9	1 0 0	0	0, 0	2 9	1 0 0	0	0, 0
	Pandang an depan	6	2 0, 7	2 3	7 9, 3	2 7	9 3, 1	2	6, 9	2 9	1 0 0	0	0, 0
rata-rata		4, 6	1 5, 8	2 4, 4	8 4, 2	2 6, 8	9 2, 5	2, 2	7, 5	2 6, 6	9 1, 7	2, 4	8, 3

Berdasarkan hasil observasi tersebut terlihat bahwa terdapat perbedaan cukup jauh dalam hal penguasaan teknik tendangan sabit, kobra dan tendangan T. Pada tendangan kobra rata-rata penguasaan 15,8%, tendangan sabit rata-rata penguasaan 92,5% sedangkan pada

tendangan T rata-rata penguasaan 91,7%. Dari hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa latihan PSHT ranting Kepung belum menggunakan metode khusus dalam pelaksanaan latihan tendangan kobra oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan kobra siswa PSHT Kepung peneliti memilih metode drill. Metode drill merupakan suatu metode belajar yang ditekankan pada banyaknya intensitas latihan (Kusumawati & Irwanto, 2016). Metode drill merupakan perlakuan yang dapat menunjang kemampuan secara signifikan. Beato et al. 2017 dalam (Sugiarto, Tomi, & Fauzi, 2020). Sedangkan Metode drill merupakan cara mengajar dimana mahasiswa melaksanakan latihan dengan praktik yang dilakukan berulang kali untuk memperoleh sebuah keterampilan praktis mengenai pengetahuan yang telah dipelajari, lebih dari itu diharapkan apa yang telah dipelajari akan menjadi permanen dan bisa dimanfaatkan setiap waktu oleh yang bersangkutan (Lestari, Wujoso, & Suryani, 2017).

2. Metode

Analisis data adalah proses yang paling penting dalam sebuah penelitian, Teknik analisis data sangat bergantung pada masalah serta desain penelitian yang dilakukan (Prasetyo, 2014). Analisis data yakni suatu tahapan penelitian yang dilaksanakan setelah pengumpulan seluruh data secara lengkap (Muhson, 2006). Dikarenakan analisislah data mempunyai makna yang dapat digunakan guna memecahkan suatu masalah (Hastono, 2001). Dalam hal menganalisis dan menyajikan suatu data hasil penelitian, peneliti melakukan penelitian tindakan olahraga dengan menerapkan pendekatan kualitatif dan didukung data kuantitatif yang diperoleh saat observasi. Penelitian tindakan yakni penelitian dengan menggunakan program-program yang tujuannya mengadakan perubahan lebih baik. Penelitian dilakukan guna memecahkan masalah di dalam kegiatan pelatihan olahraga disebut juga penelitian tindakan olahraga (PTO) (Budiwanto, 2017).

Sebelum penelitian dilakukan sebelumnya diadakan observasi dengan tujuan mengetahui tingkat penguasaan keterampilan tendangan kobra serta wawancara dengan pelatih guna menemukan informasi yang terkait. Penelitian dilakukan dalam beberapa siklus yang didalamnya terdapat treatment-treatment dan setiap akhir siklus diadakan evaluasi dan refleksi guna menentukan langkah selanjutnya.

Subjek penelitian dalam hal ini merupakan siswa PSHT ranting Kepung dengan tingkat sabuk hijau. Subjek penelitian merupakan permasalahan-permasalahan di bidang sosial sehingga penelitian tindakan bisa digunakan untuk memecahkan masalah yang dialami (Budiwanto, 2017).

Pengumpulan data adalah sebagian dari rangkaian penelitian yang saling berkaitan guna menghasilkan penelitian yang berkualitas. Kualitas hasil penelitian diukur oleh kualitas data melalui pengumpulan instrumen (Budiwanto, 2017). Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yang pertama tes dan pengukuran, kedua wawancara, ketiga observasi dan terakhir Dokumentasi. Tes yaitu alat yang diperuntukan untuk mengumpulkan informasi mengenai seseorang yang berwujud pengetahuan atau keterampilan (Winarno, 2006). Hasil pengukuran bersifat kuantitatif, jadi arti pengukuran yakni suatu proses untuk mendapatkan data objektif dan kuantitatif yang hasilnya bisa diolah secara statistik (Suntoda, 2000).

Teknik analisis yang digunakan merupakan uji statistik deskriptif untuk menafsirkan variabel-variabel yang didapat dari hasil tes, tujuan analisis statistik deskriptif adalah memberi gambaran keadaan yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam mendeskripsikan sifat-

sifat sampel ke dalam bentuk persentase menggunakan rumus deskriptif persentase yang merujuk pada (Sudijono, 2014).

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

Keterangan

F = Frekuensi persentasenya.

N = Numbering (banyaknya individu) terkait dengan kemudahan, kesamaan, dan kesenangan.

P = Angka persentase.

100% = Konstanta

Sebagai acuan untuk hasil analisis persentase data digunakan klasifikasi data merujuk pada persentase tahap keberhasilan (Jabar & Arikunto, 2009)

Tabel 2. Tabel tahap keberhasilan

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

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Paparan data dan temuan observasi awal

Hasil temuan observasi awal berupa tes dan wawancara, hasil tes keterampilan tendangan kobra tertera pada tabel 3.

Tabel 3. Data Observasi Keterampilan Tendangan Kobra Siswa PSHT Ranting Kepung

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	5	17,2
Badan menghadap depan	4	13,8
Tangan Pasang	5	17,2
Pandangan depan	5	17,2
Angkatan lutut di atas pusar	3	10,3
Menggunakan lecutan kaki	3	10,3
Perkenaan ujung kaki	3	10,3
Posisi kaki tumpuan lurus	4	13,8
Kaki ditarik kembali	7	24,1
Turun di posisi belakang	4	13,8
Tangan pasang	6	20,7
Pandangan depan	6	20,7

Data hasil tes keterampilan tendangan kobra dan diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan pelatih, hasil wawancara tertera pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Wawancara Mengenai Latihan PSHT Ranting Kepung

No	Narasumber	Temuan Penelitian
1	Siswa	a. Tendangan kobra termasuk kedalam tendangan yang sulit dilakukan. b. Metode yang digunakan pelatih kurang menunjang keterampilan tendangan kobra. c. Pelatih memberikan latihan teknik tendangan kobra tanpa mengevaluasi gerakan teknik tendangan kobra.
2	Pelatih	a. Siswa mayoritas belum sepenuhnya menguasai teknik tendangan kobra. b. Tidak adanya metode khusus yang digunakan pelatih dalam latihan, jadi pelaksanaan latihan hanya spontanitas dari pelatih. c. Siswa kurang disiplin dalam mengikuti latihan.

3.1.2. Paparan data dan temuan siklus 1

Siklus satu dilakukan dengan 3 kali pertemuan, setiap akhir pertemuan diadakan tes untuk mengetahui perkembangan keterampilan tendangan kobra siswa, hasil tes keterampilan tendangan kobra pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Paparan data hasil tes pertemuan 1 siklus 1 keterampilan tendangan kobra

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	22	75,9
Badan menghadap depan	12	41,4
Tangan pasang	12	41,4
Pandangan depan	18	62,1
Angkatan lutut di atas pusar	4	13,8
Menggunakan lecutan kaki	21	72,4
Perkenaan ujung kaki	3	10,3
Posisi kaki tumpuan lurus	4	13,8
Kaki ditarik kembali	7	24,1
Turun di posisi belakang	18	62,1
Tangan pasang	18	62,1
Pandangan depan	16	55,2

Tabel 6. Paparan data hasil tes pertemuan 2 siklus 1 keterampilan tendangan kobra

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	22	75,9
Badan menghadap depan	17	58,6
Tangan pasang	18	62,1
Pandangan depan	20	69,0
Angkatan lutut di atas pusar	4	13,8
Menggunakan lecutan kaki	21	72,4
Perkenaan ujung kaki	3	10,3
Posisi kaki tumpuan lurus	22	75,9
Kaki ditarik kembali	21	72,4
Turun di posisi belakang	18	62,1
Tangan pasang	21	72,4
Pandangan depan	16	55,2

Tabel 7. Paparan data hasil tes pertemuan 3 siklus 1 keterampilan tendangan kobra

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	22	75,9
Badan menghadap depan	20	69,0
Tangan pasang	23	79,3
Pandangan depan	23	79,3
Angkatan lutut di atas pusar	22	75,9
Menggunakan lecutan kaki	21	72,4
Perkenaan ujung kaki	23	79,3
Posisi kaki tumpuan lurus	22	75,9
Kaki ditarik kembali	23	79,3
Turun di posisi belakang	21	72,4
Tangan pasang	22	75,9
Pandangan depan	18	62,1

3.1.3. Paparan data dan temuan siklus 2

Siklus dua dilakukan dengan 2 kali pertemuan, setiap akhir pertemuan diadakan tes untuk mengetahui perkembangan keterampilan tendangan kobra siswa, hasil tes keterampilan tendangan kobra pada siklus kedua tertera pada tabel dibawah ini.

Tabel 8. Paparan data hasil tes pertemuan 1 siklus 2 keterampilan tendangan kobra

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	28	96,6
Badan menghadap depan	22	75,9
Tangan pasang	23	79,3
Pandangan depan	25	86,2
Angkatan lutut di atas pusar	22	75,9
Menggunakan lecutan kaki	21	72,4
Perkenaan ujung kaki	23	79,3
Posisi kaki tumpuan lurus	22	75,9
Kaki ditarik kembali	29	100,0
Turun di posisi belakang	24	82,8
Tangan pasang	23	79,3
Pandangan depan	24	82,8

Tabel 9. Paparan data hasil tes pertemuan 2 siklus 2 keterampilan tendangan kobra

Aspek keterampilan tendangan kobra	Jumlah	Persentase (%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	29	100,0
Badan menghadap depan	29	100,0
Tangan pasang	29	100,0
Pandangan depan	29	100,0
Angkatan lutut di atas pusar	28	96,6
Menggunakan lecutan kaki	27	93,1
Perkenaan ujung kaki	29	100,0
Posisi kaki tumpuan lurus	29	100,0
Kaki ditarik kembali	29	100,0
Turun di posisi belakang	29	100,0
Tangan pasang	29	100,0
Pandangan depan	29	100,0

3.2. Pembahasan

Hasil dari observasi awal diketahui siswa kurang menguasai keterampilan tendangan kobra dibandingkan tendangan sabit dan tendangan T. Data tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan pelatih serta siswa PSHT ranting Kepung. Dalam perihal ini peneliti memilih metode drill guna meningkatkan keterampilan tendangan kobra. Menurut (Sagala, 2014) menjelaskan metode training merupakan suatu cara ajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu seperti ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar. Metode drill yaitu teknik belajar yang lebih memfokuskan pada penguasaan teknik dengan melaksanakan gerakan sesuai instruksi secara berulang kali agar terjadinya otomatisasi gerakan (Astuti 2017). Sedangkan menurut (Wahyudi, Wahyudi, & Amiq, 2020) Drill adalah latihan yang mengedepankan atau mengutamakan kemampuan gerak atau keterampilan motorik yang dilakukan secara terus menerus. Budiwanto (2012) latihan yaitu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilaksanakan berlandaskan materi latihan yang telah disusun secara sistematis, guna meningkatkan kemampuan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Pada penelitian siklus satu dilakukan dalam 3 pertemuan, data hasil pelaksanaan siklus pertama tertera pada tabel 10.

Tabel 10. Ringkasan data observasi awal dan siklus pertama.

Aspek keterampilan tendangan kobra	Observasi Awal		Pertemuan 1 siklus 1		Pertemuan 2 siklus 1		Pertemuan 3 siklus 1	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	5	17,2	23	79,3	23	79,3	23	79,3
Badan menghadap depan	4	13,8	12	41,4	17	58,6	20	69,0
Tangan pasang	5	17,2	12	41,4	18	62,1	23	79,3
Pandangan depan	5	17,2	18	62,1	20	69,0	23	79,3
Angkatan lutut di atas pusar	3	10,3	4	13,8	4	13,8	22	75,9
Menggunakan lecutan kaki	3	10,3	21	72,4	21	72,4	21	72,4
Perkenaan ujung kaki	3	10,3	3	10,3	3	10,3	23	79,3
Posisi kaki tumpuan lurus	4	13,8	4	13,8	22	75,9	22	75,9
Kaki ditarik kembali	7	24,1	7	24,1	21	72,4	23	79,3
Turun di posisi belakang	4	13,8	18	62,1	18	62,1	21	72,4
Tangan pasang	6	20,7	18	62,1	21	72,4	22	75,9
Pandangan depan	6	20,7	16	55,2	16	55,2	18	62,1

Aspek keterampilan tendangan kobra	Observasi Awal		Pertemuan 1 siklus 1		Pertemuan 2 siklus 1		Pertemuan 3 siklus 1	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Rata-rata	4,6	15,8	13	44,8	17	58,6	21,7	75

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang sangat pesat, berdasarkan persentase keberhasilan yang merujuk pada (Jabar & Arikunto, 2009) dengan rata-rata keberhasilan 75% termasuk kategori baik, namun peneliti belum merasa puas dengan hasil ini maka penelitian dilanjutkan pada siklus kedua. Pada siklus dua dilakukan dalam 2 kali pertemuan, data hasil pelaksanaan siklus kedua tertera pada tabel 11.

Tabel 11. Paparan hasil ringkasan data siklus kedua.

Aspek keterampilan tendangan kobra	Pertemuan 1 siklus 2		Pertemuan 2 siklus 2	
	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)
Kaki kuda-kuda depan sejajar	28	96,6	29	100,0
Badan menghadap depan	22	75,9	29	100,0
Tangan pasang	23	79,3	29	100,0
Pandangan depan	25	86,2	29	100,0
Angkatan lutut di atas pusar	22	75,9	28	96,6
Menggunakan lecutan kaki	21	72,4	27	93,1
Perkenaan ujung kaki	23	79,3	29	100,0
Posisi kaki tumpuan lurus	22	75,9	29	100,0
Kaki ditarik kembali	29	100,0	29	100,0
Turun di posisi belakang	24	82,8	29	100,0
Tangan pasang	23	79,3	29	100,0
Pandangan depan	24	82,8	29	100,0
Rata-rata	23,8	82,2	28,8	99,1

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan, berdasarkan persentase keberhasilan yang merujuk pada (Jabar & Arikunto, 2009) dengan rata-rata keberhasilan 99,1 % termasuk kategori baik sekali. Berdasarkan hasil data tes keterampilan tendangan kobra siswa PSHT ranting Kepung maka penelitian ini dinyatakan tuntas.

Penelitian mengenai metode drill ini bukan yang pertama kali dilakukan, sebelumnya sudah terdapat penelitian serupa antara lain Findrananta (2020) dengan judul Peningkatan Keterampilan Teknik Tendangan Sabit, Hasil dari penelitian ini adalah metode *drill* mampu meningkatkan teknik keterampilan tendangan sabit pada siswa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SMAN 1 Turen. Susanti (2017) dalam penelitiannya yang berjudul peningkatan keterampilan teknik bantingan atlet pencak silat Kota Malang, Hasil dari penelitian ini adalah metode *drill* dapat memaksimalkan keterampilan teknik bantingan pada atlet pencak silat Kota Malang. Serta penelitian yang dilakukan oleh Muttaqilbillah (2018) yang menyatakan pada hasil penelitiannya adalah untuk memaksimalkan keterampilan teknik tendangan kobra pada atlet dapat dilakukan dengan metode *drill*.

4. Simpulan

Berlandaskan hasil Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Kobra Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kepung dapat disimpulkan bahwasannya metode drill dapat meningkatkan keterampilan tendangan kobra siswa PSHT ranting Kepung. Dengan drill yang digunakan antara lain (1) drill kuda-kuda (2) drill penguasaan tumpuan kaki (3) drill pasang tendangan kobra (4) drill angkatan lutut tendangan kobra (5) drill lecutan kaki tendangan kobra (6) drill tarikan kaki tendangan kobra. Dari hasil keseluruhan latihan drill yang diberikan terbukti dapat meningkatkan teknik tendangan kobra pada siswa PSHT ranting Kepung. Hasil dari peningkatan keterampilan tendangan kobra menggunakan metode drill dapat diperhatikan pada siklus kedua pertemuan kedua dengan rata-rata penguasaan 99,1%.

Daftar Rujukan

- 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), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2017). Evaluation of the external & internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 34(3), 227–231. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65998>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Findrananta, F. A. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Tendangan Sabit Menggunakan Metode Drill Bagian Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT SMA Negeri 1 Turen. *Repository.Um.Ac.Id*. Retrieved from <http://mulok.library.um.ac.id/index3.php/88052.html>
- Hastono, S. P. (2001). Analisis data. *Academia*, 213, 66.
- Jabar, & Arikunto. (2009). *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Kusumawati, E., & Irwanto, R. A. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas VIII SMP. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 49–57. <https://doi.org/10.20527/edumat.v4i1.2289>
- Lestari, T., Wujoso, H., & Suryani, N. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Ceramah Plus dan Metode Drill terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar pada Kompetensi Dasar Efisiensi penggunaan Tempat Tidur Rumah Sakit. Pengaruh Metode Pembelajaran Ceramah Plus Dan Metode Drill Terhadap Motivasi Belajar Dan Hasil Belajar Pada Kompetensi Dasar Efisiensi Penggunaan Tempat Tidur Rumah Sakit, 7(1), 16–23. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.11134>
- Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Muhson, A. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif. *Makalah Teknik Analisis II*, 1–7.
- Muttaqilbillah, K. R. Al. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan Kobra Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Pencak Silat PSHT Ranting Kepung Cabang Sukodadi. *Repository.Um.Ac.Id*. Retrieved from <http://repository.um.ac.id/id/eprint/50666>
- Naharsari. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganaxa Exat.
- Prasetyo, I. (2014). *Teknik Analisis Data Dalam Research and Development*. UNY: Fakultas Ilmu Pendidikan, 6, 11.
- Sagala, S. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono. (2014). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiarto, T. (Universitas N. M., Tomi, A. (Universitas N. M., & Fauzi, I. A. (Universitas N. M. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill. *Sport Science and Health*, 2(3), 210–214.

- Suntoda, A. (2000). Tes, Pengukuran, Dan Evaluasi Dalam Cabang Olahraga. Drs. Andi Suntoda S., M.Pd. Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung Tahun 2009, 1–32. Retrieved from file:///C:/Users/Nay/Documents/skripsi baru/Pntrn_Softball.pdf
- Susanti, C. E. (2017). Peningkatan Keterampilan Teknik Bantingan Menggunakan Metode Drill Bagian Pada Atlet PSHT Kota Malang. Mulok.Library.Um.Ac.Id. Retrieved from <http://mulok.library.um.ac.id/index3.php/83358.html>
- Wahyudi, A., Wahyudi, U., & Amiq, F. (2020). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal Menggunakan Metode Drill dan Metode Bermain pada Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah. *Sport Science and Health*, 2(1), 24–31.
- Winarno, M. E. (2006). Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (I). M: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.