



Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Keterampilan Tendangan Lurus dalam Pencak Silat Mahasiswa Por PJKR FIKKM Unima

¹Meilany Ferenika Danes, ²Yuliana Sattu, ³Djoni A. Sunkudon

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email : [1_eyendanes@gmail.com](mailto:eyendanes@gmail.com), [2_julianasattu@unima.ac.id](mailto:julianasattu@unima.ac.id), [3_djonysunkudon@unima.ac.id](mailto:djonysunkudon@unima.ac.id)

Abstract : *Various schools of pencak silat are the original cultural heritage of the Indonesian people known as pencak silat. Although the origin of pencak silat is not known for certain, it makes sense that pencak silat has existed in Indonesia since the beginning of human civilization. One learning strategy that emphasizes practice is the drill method. One of the learning strategies for consistent and frequent practice to master a particular skill or talent is the drill method. A person's skill level is determined by the level of expertise they have achieved in various activities that are considered skills. This occurs as a result of the widely held belief that one or more prolonged patterns of movement or behavior, such as straight kicks in pencak silat, can be referred to as talent. The next problem is that there are still some students who have difficulty in doing straight kicks using the drill training method. The method used in this research is the experimental method. In this study the sample used was half of the population taken, namely 30 students. Furthermore, the sample of this study was divided into two groups, namely the experimental group of 15 people and the control group of 15 people. The research instrument used in this study was the straight kick skill test. The data analysis technique used is the t-test statistical analysis technique, before the t-test is carried out, it first begins with testing the analysis requirements, namely the data normality test and the variance homogeneity test.*

Keywords: *Drill Training Method, Straight Kick, PJKR FIKKM Unima*

Abstrak : Berbagai aliran pencak silat merupakan warisan budaya asli bangsa Indonesia yang dikenal dengan sebutan pencak silat. Meskipun asal usul pencak silat tidak diketahui secara pasti, namun masuk akal jika pencak silat telah ada di Indonesia sejak awal peradaban manusia. Salah satu strategi pembelajaran yang sangat menekankan pada latihan adalah metode drill. Salah satu strategi pembelajaran untuk latihan yang dilakukan secara konsisten dan sering untuk menguasai keterampilan atau bakat tertentu adalah metode drill. Tingkat keterampilan seseorang ditentukan oleh tingkat keahlian yang telah mereka capai dalam berbagai aktivitas yang dianggap sebagai keterampilan. Hal ini terjadi sebagai akibat dari keyakinan yang dipegang secara luas bahwa satu atau lebih pola gerakan atau perilaku yang berkepanjangan, seperti tendangan lurus dalam pencak silat, dapat disebut sebagai bakat. Permasalahan selanjutnya adalah masih terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan lurus dengan menggunakan metode latihan drill. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah setengah dari populasi yang diambil yaitu 30 orang mahasiswa. Selanjutnya sampel penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes ketrampilan tendangan lurus. Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisis statistik uji-t, sebelum uji-t dilakukan maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dan uji homogenitas varians.

Kata kunci: Metode Latihan Drill, Tendangan Lurus, PJKR FIKKM Unima

1. PENDAHULUAN

Didalam dunia pendidikan terdapat beberapa jenis pendidikan yaitu formal, informal, dan non formal. Pendidikan formal adalah Pendidikan yang didasarkan pada landasan hukum suatu Negara, yang terdiri dari Pendidikan dasar, menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan informal adalah Pendidikan yang tidak terkait dengan jenjang atau berstruktur persekolahan, dan dapat berkembang melalui kursus untuk peserta didik. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan dijenjang Pendidikan dasar dan menengah yaitu Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan.

Received: November 15 2024; Revised: November 30, 2024; Accepted: Desember 19, 2024; Online Available: Desember 21, 2024;

Pengertian pendidikan jasmani sering disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (body building), kesegaran jasmani (physical fitness), kegiatan fisik (physical activities), dan pengembangan keterampilan (skill development). Pengertian itu memberikan pandangan yang sempit dan menyesatkan arti pendidikan jasmani yang sebenarnya. Walaupun memang benar aktivitas fisik itu mempunyai tujuan tertentu, namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogik. Pada pendidikan jasmani ada beberapa olahraga yang seringkali dipakai dalam kejuaraan nasional maupun internasional, salah satunya adalah pencak silat yang cukup dominan di Indonesia.

Menurut Ihsan “Pencak silat merupakan warisan asli budaya bangsa Indonesia, yang terdiri dari berbagai perguruan/aliran pencak silat. Pencak silat tidak diketahui secara pasti, namun beladiri pencak silat dimungkinkan sudah ada di tanah air sejak peradaban manusia di Indonesia”. Menurut M. Atok Iskandar “Dalam bela diri pencak silat, Teknik merupakan hal yang penting sekali dalam mengambil gerakan-gerakan selanjutnya. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Sikap rohaniah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis serta efisien. Pada dasarnya sikap berdiri pada pencak silat terdiri dari tiga yaitu: sikap berdiri tegak, sikap berdiri kangkang dan sikap berdiri kuda-kuda”.

Terlihat dengan tidak menggunakan program latihan yang tertulis, tidak memperhatikan kebutuhan latihan dan lain sebagainya. Selain itu, untuk lebih memperkenalkan kebudayaan sumatera barat, khususnya pencak silat salah satu yang dapat dimanfaatkan adalah melalui buku-buku referensi. Dalam hal ini, khususnya mengenai buku-buku referensi pencak silat sangat jarang ditemui. Pada akhirnya peminat pencak silat berkurang. Ini merupakan salah satu penyebab tidak berkembangnya pencak silat.

Metode drill (metode latihan siap) merupakan metode yang dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Metode drill merupakan suatu metode pembelajaran yang menekankan pada banyaknya latihan. Metode drill merupakan salah satu metode pembelajaran pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus menerus untuk menguasai kemampuan atau keterampilan tertentu.

Menurut (Artha dkk : 2021) “Metode drill (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga”. Menurut (Rothig : 2004) “Untuk mencapai

suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Latihan dapat didefinisikan sebagai suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi”. Menurut (Bompa & Buzziceli : 2015) “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak berhenti), secara sistematis (teratur), yang berurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki”.

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya dalam tendangan lurus dalam pencak silat.

Permasalahan selanjutnya adalah masih terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan lurus dengan menggunakan metode latihan drill.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini populasi yang peneliti ambil 65 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah setengah dari populasi yang diambil yaitu 30 orang mahasiswa. Selanjutnya sampel penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang tergolong dalam non probability sampling. Rancangan penelitian yang digunakan adalah “Randomized control group pre – test and post – test design.” Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes ketrampilan tendangan lurus.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
A	Y1	X	Y2
B	Y1	-	Y2

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini diperoleh dari pengukuran tendangan lurus kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2. Besaran Statistik Gains Score
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen (X_1)	Kelompok Kontrol (X_2)
$n = 15$	$n = 15$
$\bar{X}_1 = 5.26$	$\bar{X}_2 = 0.73$
$Sd_{X_1} = 0.9611$	$Sd_{X_2} = 1.3345$
$S_1^2 = 0.923809$	$S_2^2 = 1.780952$

Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya peningkatan pada ketrampilan tendangan lurus pada olahraga pencak silat kelompok eksperimen setelah diajar dengan menggunakan metode Latihan drill dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Hasil Analisa data menunjukkan suatu perbedaan yang sangat signifikan, dimana terjadi peningkatan rata rata pada kelompok eksperimen sebesar 5.26 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0.73. peningkatan ini sudah pasti merupakan kontribusi yang disumbangkan oleh variable yang diuji yakni metode Latihan drill.

Dari hasil analisis pengujian hipotesa penelitian, diperoleh t_{hitung} senilai 11.27 sedangkan t_{tabel} yang diperoleh dari $dk = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ dengan taraf kepercayaan $\alpha 0,05$ adalah 2.048. Sesuai dengan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. oleh sebab itu kesimpulan pada penelitian ini adalah rata-rata peningkatan ketrampilan tendangan lurus kelompok eksperimen yang di ajar dengan metode Latihan drill lebih baik dari rata-rata peningkatan ketrampilan tendangan lurus kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Metode Drill juga adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. keunggulan menggunakan metode drill adalah untuk memperoleh ketangkasan dan kemahiran sesuai dengan apa yang dipelajarinya, akan menimbulkan rasa percaya diri jika berhasil dalam belajar, karena telah memiliki keterampilan khusus yang akan berguna dikemudian hari. Dengan demikian dapat diyakini bahwa peningkatan yang terjadi pada tendangan lurus dalam pencak silat murni disebabkan oleh penerapan metode Latihan *drill* selama latihan.

4. KESIMPULAN

Dengan demikian kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode Latihan drill terhadap peningkatan keterampilan tendangan lurus dalam pencak silat mahasiswa POR PJKR FIKKM Unima.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. (2008). *Pembelajaran dan manajemen pencak silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anonim PB. IPSI. (2012). *Laporan pertanggungjawaban Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: Masa Bakti 2007-2011.
- Artha, S., & Hariyanto. (2021). *Metode drill metode latihan siap*.
- Bompa, T., & Buzziceli, D. (2015). *Periodization for sport*. Australia: Human Kinetics.
- Fauzi. (2010). Pengertian keterampilan. *UNY*.
- Gemael, Q. A. (2016). Perilaku berbudi pekerti luhur atlet pencak silat. *Sporta Sainatika*.
- Hendrik, S. M., & Djoni, S. (2021). Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan teknik tendangan dalam pencak silat. *Physical*, 2(1), 9-13.
- Ihsan, N. (2009). Pengaruh latihan pencak silat terhadap perubahan tingkah laku remaja. *Thesis, PPs. UNP*.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kiram, Y. (2017). *Belajar keterampilan motorik*. Jakarta: Prenadamedia.
- Paat, G. C., Piri, N., & Lolowang, D. M. (2024). Pengaruh penerapan metode latihan terhadap peningkatan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SMP Negeri 4 Tomohon. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 150-156.
- PB. IPSI. (2012). *Jurnal pertanggungjawaban Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: Masa Bakti 2007-2011.
- Pea, A. A., Piri, N., & Lolowang, D. M. (2024). Pengaruh gaya mengajar dan motor educability terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIKKM Unima. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 10-17.
- Podung, B. J., & Langitan, F. W. (2023). Efektivitas metode latihan lompat jongkok berbeban dan tanpa beban terhadap tendangan pencak silat. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 4(2), 290-296.
- Rohendi, & Suwandar. (2017). *Pengertian bola voli, pembelajaran bola voli berbasis permainan*. Bandung: Alfabeta.

- Subu, V. A. (2017). Perbandingan gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan tendangan mawashi geri pada peserta didik karate SMPN 97 Galur Utan Kayu Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Suwirman. (2011). *Teknik dasar pencak silat*. Padang: UNP Press.
- Wardoyo. (2014). *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yudhianto, A., & Hartati, S. C. Y. (2013). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe student teams achievement division (STAD) terhadap hasil belajar servis bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 307-310.
- Yunus, A. A., Lengkong, J., & Lolowang, D. (2021). Pengaruh gaya mengajar latihan terhadap penguasaan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 23-31.