

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN  
SABIT DALAM PENCAK SILAT MENGGUNAKAN METODE *DRILL*  
PADA SISWA KELAS III A SDN 22 KECAMATAN  
PONTIANAK BARAT**

**Cici Dahlia**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jalan Berkat Usaha Komplek Arini Residence 5 No. A18  
Sungai Rengas Kabupaten Kubu Raya  
e-mail: cici.abid@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan latihan *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan bentuk PTK. Hasil data penelitian diperoleh bahwa: (1) penerapan metode *drill* dalam proses latihan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat. Hal ini terlihat dari peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit peserta dari siklus I dan siklus II sebesar 61%; (2) Respon positif mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal ini tergambar dari kenaikan nilai tes tendangan sabit menggunakan metode *drill* sebesar 89% dari siklus I ke siklus II; (3) terdapat peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan metode *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat.

Kata Kunci: Tendangan sabit, Metode *drill*