

PENGARUH PENGGUNAAN METODE *DRILL AND PRACTICE* DAN KONSENTRASI TERHADAP KETERAMPILAN *HEADSTAND* SENAM KETANGKASAN

Martiani

Dosen Penjaskesrek FKIP Universitas Dehasen Bengkulu

E-mail:annie.phaph@unived.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara penggunaan metode drill and practice dengan bantuan media audiovisual dan tanpa bantuan media audiovisual pada kelas eksperimen dan kelas kontrol secara ilmiah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental dengan bentuk design factorial 2x2. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Dehasen Tahun Ajaran 2016-2017 sebanyak 102 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara purposive random sampling yang melibatkan 64 orang Mahasiswa. Data konsentrasi diperoleh melalui lembar observasi dan data keterampilan headstand senam ketangkasan diperoleh melalui tes keterampilan berdasarkan rubrik penilaian senam. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan SPSS 16 dengan uji anava 2 jalan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa: 1) ada perbedaan yang signifikan antara keterampilan headstand senam ketangkasan yang diajarkan dengan metode drill and practice menggunakan bantuan media audiovisual dan tanpa bantuan media audiovisual, 2) ada perbedaan yang signifikan antara keterampilan headstand senam ketangkasan mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah, dan 3) tidak ada pengaruh interaksi yang signifikan dari penggunaan metode drill and practice dan konsentrasi terhadap keterampilan headstand senam ketangkasan.

Kata Kunci: *Metode Drill and Practice, Konsentrasi dan Keterampilan Headstand Senam Ketangkasan.*

Abstract: This study aims to determine is there any influence between the use of drill and practice methods with and without audiovisual media in the experimental class and control class scientifically. This study used quasi experimental research design with 2x2 factorial design form. Population used in this study are 102 Students of Health Physical and Recreation Study Program Dehasen University Academic Year 2016-2017. Sampling technique by purposive random sampling involving 64 students. The concentration data obtained through the observation sheet and headstand skills data were obtained through skill tests based on the scoring rubric. To investigate the hypothesis used SPSS 16 with anova test 2 ways with level significant $\alpha = 0.05$. The results of the analysis showed that: 1) there is a significant difference between the headstand skills gymnastics of taught by drill and practice method using audiovisual media and without audiovisual media, 2) there is a significant difference between the headstand skill gymnastics of student which has high and Low concentrations, and 3) there is no significant interaction effect between the use of drill and practice methods and concentration on the headstand skills gymnastics.

Keywords: Drill and Practice Method, Concentration and Headstand Skills Gymnastics.

PENDAHULUAN

Senam ketangkasan atau senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak, seperti:

kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir, 2007:69).

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Olahraga senam mempunyai sistematika serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti dayatahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan, Muhajir (2007:69). Sedangkan menurut Hidayat dalam Ashandika (2014:28), Untuk mengetahui pengertian senam kita harus mengetahui ciri-ciri dan kaidah-kaidah dalam senam lantai yaitu: (1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, (2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), dan (3) Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Headstand atau berdiri dengan kepala merupakan gerakan senam dengan posisi keseimbangan yang memanfaatkan kekuatan kedua lengan dan kepala (otot leher) sebagai titikumpunya, gerakan keseimbangan di atas kepala ini memerlukan konsentrasi dan keyakinan yang tinggi, Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010:61). Dalam proses pembelajaran senam ketangkasan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi khususnya pada materi *headstand*, mahasiswa banyak mengalami kesulitan diantaranya yaitu dalam menjaga keseimbangan, penguasaan teknik, mempertahankan kekuatan, dan fokus saat melakukan gerakan.

Teknik keterampilan *headstand* dipengaruhi oleh kekuatan otot. Seseorang yang tidak memiliki kekuatan otot akan merasa kesulitan untuk mengatur teknik dalam mengangkat kaki atau meluruskan

kakinya ke atas. Berdasarkan pengamatan selama perkuliahan, hal inilah yang terjadi pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Dehasen saat melakukan keterampilan *headstand* senam ketangkasan. Mahasiswa mengalami kesulitan mengangkat kaki dan meluruskannya ke atas serta menopang berat badannya sendiri.

Setelah dapat meluruskan kakinya ke atas menjadi satu garis lurus maka ia harus menjaga keseimbangan tubuhnya untuk beberapa saat agar tidak jatuh, hal ini tentunya membutuhkan ketenangan dan konsentrasi/fokus. Pada praktiknya dilapangan, banyak mahasiswa yang mengalami kegagalan pada tahap ini. Hal ini dimungkinkan bahwa tidak adanya keseimbangan tubuh dan kurangnya ketenangan serta konsentrasi/fokus. Seseorang yang tidak tenang dan tidak bisa berkonsentrasi akan mudah terganggu dalam upayanya menjaga keseimbangan tubuh. Oleh karena itu hal-hal tersebut harus terpenuhi dalam melakukan keterampilan *headstand* senam ketangkasan. Selain itu banyaknya latihan atau pengulangan juga dapat mempengaruhi keterampilan *headstand* senam ketangkasan.

Banyaknya latihan atau pengulangan berkaitan erat dengan metode yang digunakan dalam suatu pembelajaran. Pada mata kuliah senam Program Studi Penjaskesrek Universitas Dehasen hanya menggunakan metode konvensional dengan penjelasan dan latihan tanpa memanfaatkan media pembelajaran yang tersedia, sehingga ada kemungkinan metode tersebut monoton dan kurang efektif dalam pembelajaran. Sudjana (1991:86), menyatakan metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara

sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Senada dengan hal itu, Sharon(2005:120) “metode *drill and practice* ini mengarahkan siswa melalui latihan-latihan untuk meningkatkan kecekatan atau ketangkasan dan kefasihan/kelancaran dalam sebuah keterampilan”. Melalui model *drill and practice* akan ditanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan. Dengan latihan yang terus menerus, maka akan tertanam dan kemudian akan menjadi kebiasaan. Tujuan pembelajaran dengan menggunakan *Drill and Practice* menurut Armai (2002:175) adalah agar siswa: (a) memiliki keterampilan motoris/gerak, misalnya menghafal kata-kata, menulis, mempergunakan alat, membuat suatu bentuk, atau melaksanakan gerak dalam olahraga, (b) mengembangkan kecakapan intelektual, seperti mengalikan, membagikan, menjumlah, tanda baca, dll, (c) memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat banyak hujan maka akan terjadi banjir, antara huruf dan bunyi, dll, (d) dapat menggunakan daya pikirnya yang makin lama makin bertambah baik, karena dengan pengajaran yang baik maka anak didik akan menjadi lebih baik teratur dan lebih teliti dalam mendorong ingatannya dan (e) pengetahuan anak didik akan bertambah dari berbagai segi dan anak didik tersebut akan memperoleh pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam.

John dan Mary (2008:12), menyatakan jika *headstand* merupakan salah satu latihan keseimbangan yang memerlukan konsentrasi dalam

melakukannya. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Sukadiyanto (2006:34), Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda. Perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons), sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih, dengan demikian konsentrasi merupakan perhatian dalam rentangan waktu yang lama, sehingga selama dalam aktivitas olahraga yang diperlukan adalah konsentrasi.

Konsentrasi belajar berasal dari kata konsentrasi dan belajar. Menurut Wibowo (2013) Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi yang tinggi, akan menyebabkan perhatian seseorang terhadap sesuatu akan semakin terfokus. Justru sebaliknya ketika konsentrasi rendah maka fokus seseorang terhadap sesuatu itu akan tidak terarah. Sama halnya dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Senada dengan hal itu, Sumartono dalam Rachman (2010:7) mengatakan bahwa ”Konsentrasi belajar merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat

memperhatikan dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan”. Konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (a) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (b) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (c) memiliki kesadaran pada situasi, dan (d) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006:52).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan bentuk *design factorial 2x2*, dengan menggunakan dua kelompok sampel, yaitu: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dikatakan *design factorial* karena penelitian ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas. *Design* ini memiliki kelas kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:218). Kemudian digunakan lembar observasi untuk mengetahui konsentrasi yang dimiliki mahasiswa pada dua kelompok yang telah terpilih menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol (kelas Penjaskesrek A1 dan Penjaskesrek A3) dengan masing-masing kelas berjumlah 35 dan 32 orang.

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2013:2), yaitu metode atau cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu pada variabel konsentrasi yaitu dengan

menggunakan lembar observasi. Dari data yang diperoleh berdasarkan lembar observasi dalam bentuk skor, selanjutnya dianalisis dan dikelompokkan sesuai dengan tingkat konsentrasi, apakah seseorang itu memiliki kriteria konsentrasi tinggi atau konsentrasi rendah. Memperoleh data keterampilan *headstand* senam ketangkasan, sampel diberikan tes praktik keterampilan *headstand* senam ketangkasan berdasarkan rubrik penilaian senam. Berdasarkan hasil tes tersebut data dikelompokkan dalam kelompok konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah pada masing-masing kelas perlakuan.

Uji statistik dalam penelitian ini dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas data, kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis analisis varians (anava dua jalan) pada desain faktorial 2x2 dengan uji tukey pada signifikansi 5% $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 pada menu *analyze > general linier model > univariate*. Adapun rancangan penelitian menggunakan desain faktorial 2 x 2 yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Desain Penelitian

Keterampilan Headstand (A)	Dengan Bantuan Media (A1) Kel. Eksperimen	Tanpa Bantuan Media (A2) Kel. Kontrol
Konsentrasi Tinggi (B1)	A1 B1	A2 B1
Konsentrasi Rendah (B2)	A1 B2	A2 B2

Pada penelitian ini, akan diuji hipotesis dengan rancangan penelitian dimana dua kelompok sampel akan diberi perlakuan yang berbeda. Pada Kelompok sampel pertama (kelas eksperimen) akan dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode *drill and practice*

dengan bantuan audiovisual, sedangkan pada kelompok kedua (kelas kontrol) akan dilaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode *drill and practice* tanpa bantuan audiovisual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data konsentrasi ditentukan melalui lembar observasi konsentrasi yang terdiri dari 6 item dengan masing-masing item memiliki 5 deskriptor dan dikumpulkan dari 2 kelas sampel yang masing-masing kelas diterapkan pembelajaran menggunakan metode *drill and practice* dengan menggunakan bantuan media audiovisual dalam bentuk video (kelas eksperimen) dan tanpa menggunakan bantuan media audiovisual (kelas kontrol). Hasil yang diperoleh dari instrumen lembar observasi tingkat konsentrasi mahasiswa tersebut dijadikan dasar untuk membagi kelompok menjadi kelompok mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan mahasiswa memiliki konsentrasi rendah dengan cara membagi kelas sama banyak.

Setelah pemberian latihan *headstand* dengan menggunakan metode *drill and practice* dengan bantuan media pada kelas eksperimen dan tanpa bantuan media pada kelas kontrol, maka dilakukan kembali pengambilan data kedua kelompok. Deskripsi statistik data tes akhir diperoleh yaitu data minimal pada kelas eksperimen adalah 6,0, sedangkan pada kelas kontrol diperoleh nilai 5 serta data maksimal yang sama pada kelas eksperimen dan kontrol yaitu 10. Selanjutnya nilai mean (rata-rata) dan standar deviasi pada kelas eksperimen adalah 7,93 dan 1,26, sedangkan pada kelas kontrol diperoleh nilai 6,43 dan 1,62.

1) Kelompok keterampilan *headstand* senam ketangkasan yang diajarkan menggunakan metode *drill and*

practice dengan bantuan media audio visual.

Berdasarkan hasil pengujian dan pengolahan data penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, dengan menggunakan uji anava 2 jalan dengan kriteria pengujian tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar **0,000 < taraf sig. 0,05**, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji anava 2 jalan dapat diinformasikan bahwa ada perbedaan antara keterampilan *headstand* senam ketangkasan yang diajarkan dengan metode *drill and practice* menggunakan bantuan media audiovisual dan tanpa bantuan media audiovisual.

Media berperan sebagai perantara yang bertugas membantu menyampaikan pesan pembelajaran. Di dalam pembelajaran terjadi sebuah proses komunikasi antara dosen, mahasiswa dan bahan ajar. Disinilah peran media dibutuhkan untuk melancarkan proses komunikasi dalam pembelajaran. Salah satu media pembelajaran yaitu menggunakan media audio visual dengan tujuan agar siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan serta dapat mengulang materi tersebut kapan dan dimana saja setelah proses pembelajaran berakhir dan tanpa adanya bantuan dari seorang pendidik. Manfaat pemakaian media dalam pembelajaran disampaikan oleh Kemp dalam Sismadiyanto, Dkk (2008:76), ada beberapa hasil penelitian yang menunjukkan dampak positif terhadap pemakaian media antara lain: penyampaian pelajaran menjadi lebih baku, pembelajaran lebih menarik, pembelajaran lebih interaktif, efisien waktu, kualitas belajar dapat ditingkatkan, pembelajaran dapat diberikan kapanpun, dimanapun, mengembangkan sikap positif

siswa dan peran guru dapat berubah kearah yang lebih positif.

Metode *drill and practice* dengan menggunakan bantuan media audiovisual dan tanpa bantuan media audiovisual telah diterapkan dalam pembelajaran *headstand* senam ketangkasan dan hasil hipotesis menunjukkan hasil yang didapat oleh mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *headstand* senam ketangkasan menggunakan bantuan media audiovisual lebih tinggi dengan nilai rata-rata 7,93 sedangkan pada pembelajaran tanpa menggunakan bantuan media audiovisual dengan nilai rata-rata 6,43.

2). Kelompok keterampilan *headstand* senam ketangkasan yang diajarkan menggunakan metode *drill and practice* tanpa bantuan media audiovisual.

Berdasarkan hasil pengujian dan pengolahan data penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, dengan menggunakan uji anava 2 jalan dengan kriteria pengujian tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar **0,000 < taraf sig. 0,05**, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji anava 2 jalan dapat diinformasikan bahwa ada perbedaan antara keterampilan *headstand* senam ketangkasan mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah.

Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Menurut Wibowo (2013) Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Konsentrasimerupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Konsentrasi yang tinggi, akan menyebabkan perhatian seseorang terhadap sesuatu akan semakin

terfokus. Justru sebaliknya ketika konsentrasi rendah maka fokus seseorang terhadap sesuatu itu akan tidak terarah. Sama halnya dengan konsentrasi belajar siswa.

Kelompok konsentrasi mahasiswa ditetapkan berdasarkan hasil data yang diperoleh dari angket konsentrasi. Hasil dari tes *headstand* senam ketangkasan menunjukkan hasil yang didapat oleh mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi lebih tinggi dengan nilai rata-rata 8,09 sedangkan mahasiswa yang memiliki konsentrasi rendah memperoleh nilai rata-rata 6,28.

3). Kelompok keterampilan *headstand* senam ketangkasan mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi.

Dari hasil pengujian dan pengolahan data penelitian yang telah dideskripsikan sebelumnya, dengan menggunakan anava 2 jalan dengan kriteria pengujian tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai sig.(2-tailed) sebesar **0,515 > taraf sig. 0,05**, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji anava 2 jalan dapat diinformasikan bahwa tidak ada pengaruh interaksi penggunaan *metode drill and practice* dan konsentrasi terhadap keterampilan *headstand* senam ketangkasan.

Cakka (2016) menyatakan metode *drill* (latihan) adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan jalan melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil. Dari segi pelaksanaannya siswa terlebih dahulu telah dibekali dengan pengetahuan secara teori secukupnya. Kemudian dengan tetap dibimbing oleh guru, siswa mempraktikannya sehingga menjadi mahir dan terampil. Sugiyanto(1998:372)juga mengatakan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan apabila menggunakan metode *drill* yaitu:(a) *drill* digunakan

sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, (b) siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya, (c) selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, (d) pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan, (e) perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya dan (f) suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Proses belajar mengajar dan pemanfaatan media belajar merupakan hal sangat berkaitan dan tak dapat dipisahkan. Manfaat pemakaian media dalam pembelajaran disampaikan oleh Kemp dalam Sismadiyanto, Dkk (2008:76), ada beberapa hasil penelitian yang menunjukkan dampak positif terhadap pemakaian media antar lain: penyampaian pelajaran menjadi lebih baku, pembelajaran lebih menarik, pembelajaran lebih interaktif, efisien waktu, kualitas belajar dapat ditingkatkan, pembelajaran dapat diberikan kapanpun, dimanapun, mengembangkan sikap positif siswa dan peran guru dapat berubah kearah yang lebih positif.

Hubungan dan keterkaitan antara metode pembelajaran, media pembelajaran serta peranan perhatian dan konsentrasi dalam keberhasilan belajar. Masing-masing variabel memiliki pengaruh yang besar dan signifikan sesuai dengan teori terdahulu tetapi ketika interaksi antar

variabel dihubungkan tidak adanya pengaruh yang signifikan, hal ini dimungkinkan adanya kesalahan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, seperti: kontrol pada variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, waktu pemberian perlakuan, keseriusan subjek dalam memberikan jawaban angket dan mempraktikkan tes dengan maksimal, konsentrasi subjek yang dapat terganggu oleh faktor internal dan eksternal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, pengolahan dan analisa data maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara keterampilan *headstand* senam ketangkasan yang diajarkan dengan metode *drill and practice* menggunakan bantuan media audio visual dan tanpa bantuan media audiovisual. Keterampilan *headstand* senam ketangkasan yang diajarkan menggunakan metode *drill and practice* dengan bantuan media audiovisual lebih tinggi jika dibandingkan dengan metode *drill and practice* tanpa bantuan media audiovisual.
2. Ada perbedaan yang signifikan antara keterampilan *headstand* senam ketangkasan mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Keterampilan *headstand* senam ketangkasan mahasiswa yang memiliki konsentrasi tinggi lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki konsentrasi rendah.
3. Tidak ada pengaruh interaksi yang signifikan dari penggunaan metode *drill and practice* dan konsentrasi terhadap keterampilan *headstand* senam ketangkasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armai, Arief. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*. Jakarta: Intermedia.
- Ashandika, Doni. 2014. *Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SD Negeri I Kota Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Cakka, Ratna Atya. 2016. *Pengertian Metode Drill (Latihan) Menurut Para Ahli*. at 1.09 AM. <http://www.gudangteori.xyz/2016/01/pengertian-metode-drill-latihan-menurut.html>
- John, Traetta & Mary, Jean. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rachman. 2010. *Teori Konsentrasi Belajar*. Diakses dari http://repository.upi/s_tb_055186_bab_i_i.pdf/.
- Sharon, E. Smaldino. 2005. *Instructional Technology and Media for Learning. Eighth Edition*. Ohio: Merrill Prentice Hall.
- Sismadiyanto, dkk. 2008. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia Volume 5 Nomor 2*. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana, Nana. 1991. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyanto. 1998. *Belajar Gerak*. Jakarta: KONI Pusat .
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwadi dan Sarjiyanto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Intan Pariwara.
- Sukadiyanto. 2006. *Konsentrasidalamolahraga*. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY Volume 12 April 2006*.
- Wibowo, Sigit. 2013. *Teori Konsentrasi Belajar*. <http://sigitritowibowo.blogspot.co.id/2013/10/teori-konsentrasi-belajar.html>.