ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN BEBAN DAN HILL REPEAT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA PSHT PUTRA RANTING NGASEM KABUPATEN KEDIRI



Oleh:

KRISNA ELYS BINTARI

NPM: 12.1.01.09.0409

Dibimbing oleh:

- 1. Drs. SETYO HARMONO, M.Pd
- 2. NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or

PENJASKESREK FAKULTAS KERGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2017



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : KRISNA ELYS BINTARI

NPM : 12.1.01.09.0409

Telepun/HP : 081216496389

Alamat Surel (Email) : krisnaelysbintari@gmail.com

Judul Artikel : Pengaruh Latihan Beban Dan Hill Repeat Terhadap

Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Psht Putra

Ranting Ngasem Kabupaten Kediri

Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK

Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kota Kediri,

Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

- a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0727095801	NUR Ahmad Muharram, M.Or NIDN. 0703098802	KRISNA ELYS BINTARI NPM: 12.1.01.09.0409



PENGARUH LATIHAN BEBAN DAN HILL REPEAT TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA PSHT PUTRA RANTING NGASEM KABUPATEN KEDIRI

KRISNA ELYS BINTARI NPM: 12.1.01.09.0409 FKIP - PENJASKESREK

Email: krisnaelysbintari@gmail.com
Dosen Pembimbing 1: Drs. SETYO HARMONO, M.Pd
Dosen Pembimbing 2: NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Krisna Elys Bintari: "Pengaruh Latihan Beban dan *Hill Repeat* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan pada Siswa Putra PSHT Ranting Ngasem Kabupaten Kediri". Skripsi, Penjaskresek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2016

Kata Kunci: Latihan Beban, *Hill Repeat*, Kecepatan Tendangan Depan.

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga yang berasal dari Indonesia Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan kualitas latihan guna meningkatkan prestasi atlet pencak silat terutama didaerah kabupaten Kediri. Penelitian ini di laksanakan selama 1 bulan. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting Ngasem Kabupaten Kediri. Dari hasil penelitian ini ada 1 anak yang mendapat kriteria kurang dan 4 anak dengan kriteria cukup dari 20 siswa yang menjadi subyek dari penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode latihan beban dan *hill repeat* pada siswa persaudaraan setia hati terate ranting Ngasem kabupaten kediri memiliki pengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Ada pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan, dengan nilai t_{hitung} 720,125 > nilai t_{tabel} 1,833. 2) Ada pengaruh latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan, dengan nilai t_{hitung} 15,057 > nilai t_{tabel} 1,833. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan beban dan latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan, dengan hasil nilai t_{hitung} 3,290 > t_{tabel} 1,734.

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan beban dan latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan. Maka dari itu dapat disarankan untuk bisa mencapai kecepatan tendangan depan yang maksimal maka pelatih perlu menerapkan latihan beban dan latihan hill repeat.

KATA KUNCI: Latihan Beban, Hill Repeat, Kecepatan Tendangan Depan.



I. LATAR BELAKANG

Manusia sehari-hari tidak luput dari aktivitas gerak, baik gerak yang dinamis maupun yang statis. Manusia tidak hanya bergerak karena dorongan biologis, namun juga dikarenakan faktor kejiwaan. Sebagai makhluk biologis manusia tumbuh, berkembang, dan berjuang mempertahankan untuk hidupnya. Agar pertumbuhan dan kondisi fisik tetap terjaga, sangatlah penting bagi manusia untuk berusaha memenuhi akan kebutuhan gerak apalagi di zaman modern seperti sekarang ini, Olahraga merupakan kebutuhan yang tidak bisa dikesampingkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan rutin melakukan olahraga maka kondisi fisik, pertumbuhan, kejiwaan (mental), akan selalu dalam kondisi yang sehat. Hal ini sangat diperlukan karena maraknya mesin-mesin canggih telah yang menggantikkan tenaga manusia dalam menjalankan aktivitas, maka dengan demikian manusia akan mengalami kurang gerak. Dengan kurang gerak inilah akan memudahkan segala penyakit masuk ke dalam tubuh manusia.

uraian Dari di maka atas disarankan, sangatlah perlu bagi manusia yang mengalami kurang gerak dengan berusaha untuk memenuhi kebutuhan melalui akan gerak itu kegiatan berolahraga secara rutin, agar tercapai suatu kondisi fisik yang segar dan bugar. Salah satu olahraga yang bagus untuk dilakukan untuk menjaga kondisi fisik dan kejiwaan yaitu pencak silat.

Menurut Abdus Syukur (Maryono:1998) dalam Sucipto, (2001: 26-28) mengatakan : pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan



di depan umum. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Dan pencak silat sendiri adalah salah satu cabang olahraga tradisional bangsa indonesia. Pencak dapat mempunyai pengertian gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Sementara silat adalah gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala/bencana (perampok, penyakit, tenung, segala sesuatu yang jahat. Seperti halnya pada zaman dahulu nenek moyang kita hidup berkelompok dan kehidupannya banyak berburu dan sering bermusuhan antar kelompok lain untuk mempertahankan hidupnya. Maka belajar bela diri dengan cara menirukan

gerakan-gerakan binatang seperti harimau, ular, monyet dan sebagainya. Menurut IPSI Pencak silat mengandung 4 unsur di dalamnya yang meliputi :

- 1. Unsur Olahraga
- 2. Unsur Kesenian
- 3. Unsur Bela diri
- 4. Unsur Kerohanian (kebatinan)

Pada setiap perguruan pencak silat mempunyai kadar yang tidak sama untuk setiap unsur. Suatu perguruan menitik beratkan pendidikan dan pengajaran pencak silatnya terutama pada beladirinya, sementara untuk aspek seni dan kebatinan kurang diberikan pada perguruan tersebut. Meskipun pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia dan sudah memasyarakat, namun dalam kenyataanya masih kalah populer dengan seni bela diri dari luar negeri yang sekarang lebih diminati oleh generasi muda.

Untuk menunjang keberhasilan dalam pelestarian akan budaya bangsa maka pemerintah melalui dunia



pendidikan memasukkan pencak silat sebagai salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain sebagai mata pelajaran, pemerintah melalui IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) dan KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) mengadakan event pertandingan berbagai dalam mencapai prestasi untuk menumbuh kembangkan minat generasi muda terhadap pencak silat. Sehingga pencak silat pada era sekarang ini telah dijadikan sebagai ajang persaingan dalam memperoleh prestasi setinggitingginya, usaha memperoleh prestasi yang maksimal bukan hal yang mudah.

Pesilat yang menginginkan prestasi tinggi harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik, mental yang baik. Keempat unsur tersebut merupakan komponenkomponen yang saling berkaitan yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga. Salah satu orientasi program latihan adalah peningkatan kemampuan teknik. Program peningkatan ini dilaksanakan dengan baik apabila teknik dasar sudah dikuasai terlebih dahulu. Penguasaan teknik dasar merupakan kelengkapan paling mendasar dan utama dalam berlatih teknik lanjut, selain itu juga merupakan faktor yang fundamental untuk mencapai prestasi dalam pencak silat. Teknik dasar dalam pencak silat terdiri dari berbagai macam.

Menurut Sudrajat Usli Lingling, dkk, (2008) "tehnik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi. Secara garis besar teknik dasar dalam pencak silat terdiri atas pukulan, tendangan, elakan, sapuan, kuncian, dan pola langkah salah satu teknik dasar dalam pencak silat adalah tendangan. Tendangan merupakan salah satu teknik yang dominan pada saat bertanding dan merupakan suatu serangan yang sangat efektif.

Tendangan memiliki dua poin dan pukulan hanya mendapatkan satu poin,



tendangan juga sangat penting untuk menunjang kemenangan sang atlet dalam bertanding. Tendangan yang baik adalah tendangan yang dilakukan dengan cepat dan keras, sehingga sulit di tangkis ditangkap. Berdasarkan maupun macamnya, tendangan terdiri atas tiga macam yaitu tendangan depan samping, dan belakang. Tendangan depan merupakan salah satu jenis tendangan yang sering di gunakan untuk melakukan serangan pada pencak silat.

Tendangan depan dalam pencak silat masih banyak terlihat kurang keras dan cepat. Banyak hal yang menjadi faktor pendorong tendangan depan tersebut kurang maksimal. Sehingga penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban dan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan, maka dari sekian penjelasan di atas penulis mengambil judul "Pengaruh Latihan Beban Dan Repeat Terhadap Kecepatan Tendangan Depan

Pada Siswa Putra Ranting Ngasem Kabupaten Kediri".

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh dari latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan.

- Adakah pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan.
- Adakah pengaruh dari latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan.
- Adakah perbedaan pengaruh latihan beban dan latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan

B. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan terbatasnya waktu, biaya, dan kemampuan yang penulis miliki, dan juga masih banyak lagi masalah yang mempengaruhi tendangan depan, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pembatasan ini



diharapkan agar tidak timbul kesalah pahaman dalam menafsirkan penelitian ini. Adapun batasan masalah yang dimaksud di sini adalah penelitian ini meliputi pokok-pokok yang dijadikan objek yaitu:

- 1. Latihan beban.
- 2. Latihan *hill repeat*
- 3. Tendangan depan siswa putra pencak silat "Persaudaraan Setia Hati Terate" unit doko ranting ngasem kabupaten kediri yang diukur dengan menendang ke *pacing pad*. yang telah diukur banyaknya melakukan tendangan depan selama 30 detik.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian di latar belakang di atas, maka terdapat beberapa masalah yang dapat diteliti sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri?

- 2. Adakah pengaruh latihan hill repeat tubuh terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri?
- 3. Adakah perbedaan pengaruh latihan beban dan latihan *hill repeat* terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapat sebagai berikut:

- Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri.
- 2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri.



3. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan beban dan latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitia ini, yaitu manfaat secara praktis dan secara teori dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1. Secara praktis
- a. Memberikan motivasi semangat agar siswa mau berlatih lebih giat lagi untuk menjadi generasi pesilat yang menjunjung tinggi sportifitas dan tepat dapat menjaga kelestarian budaya bangsa khususnya pencak silat. Selain itu untuk menunjang atlet-atlet berprestasi dalam bidang pencak silat
- Untuk menambah pengetahuan bagi atlet khususnya pada bidang pencak silat.
- 2. Secara teori

- a. Untuk memperoleh bahan pengetahuan bagi atlet, pelatih dan pembinaan olahraga pencak silat dalam upaya penyempurnaan progam latihan dalam rangaka pembentukkan prestasi atlet.
- b. Sebagai bahan pemikiran atau bahkan masukan bagi guru maupun pelatih dalam pembinaan prestasi atlet di cabang olahraga pencak silat.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 38), Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunya I variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diklarifikasikan menjadi dua variable yaitu :

 Variabel Bebas (Independent Variable)

Yaitu : a. LatihanBeban (X₁)

b. Hill Repeat (X₂)

A1

X2

X1



Variabel Terikat (Dependent Variable)

Yaitu: Keceptan Tendangan Depan

(Y)

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan masalah hipotesis yang telah diajukan didepan, maka penulis menggunakan metode kuantitatif *pre-experimental*. Desain penelitian ini disebut *pre-experimental* karena terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen (Arikunto, 2006: 67). Pada penelitian ini penulis menggunakan pre-experimental one group pretest-postest design karena menggunkan *pre test* dan *post pest* saat melaksanakan penelitian dengan demikian perlakuan lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Bentuk dari pola penelitian pre-experimental one group pretest-posttest design sebagai berikut

Keterangan:

A1 : Tesawal(*Pre Test*)

X1 : PerlakuanLatihanBeban

X2: Perlakuan Hill Repeat

A2 : Tesakir(*Post Test*)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di ranting Ngasem, yang latihannya dilaksanakan di lapangan Desa Doko Kec.Ngasem, dengan pertimbangan:

- a. Tersedianya bantuan dari pelatih dari unit Doko.
- b. Tersedianya fasilitas yang akan di pergunakan.

2. Waktu Penelitian

Pemberian perlakuan dilakukan selama 4 minggu dan latihan tiap minggu 3 kali jika ditotal menjadi 12 kali kali pertemuan. Dalam hal ini latihan yang dilakukan sudah memenuhi persyaratan agar dapat memberikan pengaruh yang berarti dan untuk melihat perubahan signifikan



sebelumdan sesudah dilakukannya latihan.

Penelitian direncanakan selama bulan September. Peserta adalah siswa putra pencak silat setia hati terate unit Doko, waktu penelitian ini. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada pukul 19.00 WIB s/d 22.30 WIB. Sedangkan untuk pelaksanaan tes dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1

MATRIK JADWAL TES

PENELITIAN

Hari, tanggal	Jenis Kegiatan	Tempat
Kamis,29	Mengajukan	Seketariat
September	surat ijin	UnitDoko
2016	melaksanakan <i>pr</i>	
	etestpenelitian	
Kamis,29	Pelaksanaanpre-	LapanganDoko
September	testkecepatanted	
2016	angandepan	
28September	Pemberianlatiha	Lapangan desa
-28 Oktober	nbebandan <i>hill</i>	Doko
2016	repeat	
29 Oktober	Pelaksanaan	Lapangan desa
2016	posttestkecepata	Doko
	ntendangandepn	

D. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi penelitian merupakan sekumpulan objek yang ditentukan melalui suatu kriteria tertentu yang akan dikategorikan ke dalam objek tersebut bisa termasuk orang, dokumen atau catatan yang dipandang sebagai objek penelitian.

Menurut Sugiyono (2012:115), pengertian populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra pencak silat "Persaudaraan Setia Hati Terate" Desa Doko Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 62), sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dengan demikian, sampel yang terpilih merupakan bagian dari populasi



dan dianggap dapat mewakili dari keseluruhan populasi tersebut. Penentuan sampel penelitian haruslah representatif, maksudnya dapat mencerminkan dari seluruh karakteristik yang terdapat pada populasi. Teknik pengambilan pada penelitian ini menggunakan teknik, Menurut Sugiyono (2003: 74-78). "Sampling adalah teknik sample". pengambilan Menurut Sugiyono yaitu: Random Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersamasama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Dengan jumlah 20 orang

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah suatu alat untuk memenuhi persyaratan akademis yang dapat dipergunakan sebagai alat ukur atau pengumpulan

- data mengenaisuatu variable (Djaali, 2003: 23).
- a. Tes Tendangan depan (Syaifudin, 2012)
- Nama alat yang digunakan yaitu: pacing pad
- 2) Perlengkapan
- a) Pacing pad
- b) Alat tulis
- c) Formulir score
- 3) Petunjuk pelaksanaan
- a) Pacing pad atau sasarantendangan di pengang oleh beberapasiswa, di hadapan masing-masing tester. Tester berdiri di depan pacing pad dengan satu kaki tumpu berada dibelakang garis sejauh 60cm. Pada saat aba-aba "YA" tester melakukan tendangan dan kembali ke posisi awal enggan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis dan melakukan tendangan secepat-cepatnya kanan/kiri diawali dari kaki dan bergantian selama 15 detik.
- b) Tester melakukan tendangan sebanyak mungkin tanpa istirahat selama 30 detik.
- 4) Kriteria Penilaian



Tabel 3.4 Norma Tes Tendangan Depan

	ı	
Kategori	Rentang	
Sangat Baik	>25	
Baik	20 – 24	
Cukup	17 – 19	
Kurang	15 – 16	
Sangat Kurang	<14	

2. Teknik Pengumpulan Data.

Teknik yang digunakan dalama pengambilan data adalah tes danpengukuran.

a. Tes

Pengertian tes adalah suatu alat atau instrumen yang di gunakan untuk memperoleh informasi tentang kemampuan dan prestasi yang dicapai oleh seseorang atau subjek.

b. Pengukuran

Pengertian pengukuran adalah suatu proses evaluasi untuk memperoleh data yang objektif, tepat, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statis.

F. Teknik Analisa Data

Teknikanalisis data dimulai dari pengumpulan data penelitian dengan menggunakan metode tes dan pengukuran (Suharsimi Arikunto, 2006: 223). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji – t (t – test). Sebelum melakukan uji t maka terlebih dahulu melakukan uji normalitas sebagai syarat dari uji t. Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas selanjutnya adalah melakukan uji t untuk pengujian masingmasing hipotesis

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan uji *shapiro-wilk* karena sampel berukuran kecil atau kurang dari 50 dan dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 *For Windows* dengan taraf signifikasi 5%. Jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.

2. Uji t

Setelah mengetahui bahwa populasi berdistribusi normal, selanjutnya adalah melakukan uji t yang nantinya digunakanuntuk menguji hipotesis pada penelitian ini.Uji t yang

KRISNA ELYS BINTARI | 12.1.01.09.0409 FKIP - PENJASKESREK simki.unpkediri.ac.id





Universitas Nusantara PGRI Kediri

digunakan ada dua macam yaitu pired sample t-test untuk menguji hipotesis 1 dan 2, berikutnya independent sample ttest untuk menguji hipotesis 3 dan dalam perhitungannya dibantu program SPSS 21 For Windows dengan taraf signifikasi 5%.

- a. Uji t satu kelompok untuk menguji hipotesis pertama dan hipotesis kedua menggunakan teknik dari Suharsimi Arikunto (2010: 125), sebagai berikut :
- 1) Mencari rerata nilai tes awal (pre test)
- 2) Mencari rerata nilai tes akhir (post test
- 3) Menghitung data dengan uji t yang rumusnya sebagai berikut

$$t = \frac{[MD]}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD = Mean, dariperbedaan pre-test dan post-test

Xd = Defiasimasingmasingsubjek (d-MD)

 $\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyaknyasubjekpenelitian

= Ditentukandengan N - 1 d.b

(Suharsimi Arikunto, 2006: 306-307)

b. Teknik t-tes 2 kelompok untuk menguji hipotesis ketiga menggunakan teknik Sugiyono (2010: 274) sebagai berikut :

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{{S_1}^2}{n_1} + \frac{{S_2}^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

= Nilai korelasi X₁ dan X₂

 n_1 dan n_2 = Jumlah sampel

= Mean (rata - rata) sampel ke - 1 Mx_1

 Mx_2 = Mean (rata - rata) sampel ke - 2

 S_1 = Standar deviasi sampel ke - 1

= Standar deviasi sampel ke -2

= Varians sampel ke -1

 S_2^2 = Varians sampel ke -2

3. Norma Keputusan

Setelah dianalisis dan data diketahui nilai t, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan aturan konvensional yang diterapkan secara suksesif dari taraf signifikan 5% yaitu:

> simki.unpkediri.ac.id || 10||



- a. Jika t hitung ≥ t tabel, taraf signifikan5%, maka signifikan, akibatnya Ho ditolak.
- b. Jika t hitung < t tabel, taraf signifikan5%, maka tidak signifikan, akibatnyagagal menolak Ho

III. HASIL DAN KESIMPULAN A. SIMPULAN

Hasil *pre test* dan *post test* yang telah dilakukan dalam penelitian "Pengaruh Latihan Beban Dan Latihan *Hill Repeat* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Siswa Putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri" dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Ada pengaruh latihan beban terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri
- 2. Ada pengaruh latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri

3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan beban dan latihan hill repeat terhadap kecepatan tendangan depan siswa putra "Persaudaraan Setia Hati Terate" Ranting Ngasem Kabupaten Kediri.

B. IMPLIKASI

Implikasi dari temuan penelitian mencangkup pada dua hal, yakni

1. Implikasi Teoritis

Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan yang sangat penting bagi peneliti dimasa yang akan datang dan menerapkan ilmu selama kuliah.

2. Implikasi Praktis

Dapat digunakan bagi pelatih dan atlet nya terutama dalam menjalankan program latihan beban dan latihan *hill* repeat, karena sangat bermanfaat untuk menambah kecepatan tendangan depan.

C. SARAN





Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui manfaat latihan beban dan latihan *hill repeat* terhadap kecepatan tendangan depan.

2. Bagi Universitas

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi dalam meningkatkan kecepatan tendangan depan dengan menggunakan latihan yang lainnya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ngadenan dan Sugito. (2010). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Ismaryati. (2011), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

Lubis Johansyah. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja
Grafindo persada.

Khusharyati, yunita. (2010). Perbedaan
Latihan Beban Dan Panjang Tungkai
Terhadap Kecepatan Tendangan
Depan, Pencak Silat Pada Perguruan
Setia Hati Terate Cabang Solo Tahun
2008.

Abdus Syukur (Maryono:1998) dalam Sucipto, (2001: 26-28). *Pengertian Pencak Silat*. http://about-silat.blogspot.co.id/2013/06/pencak-silat-menurut-para-ahli.html?m=1

Nossek, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Press

Sajoto. 2002. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize

Ahmad Syarifudin. *Perguruan Silatsin lambada*, blogspot.co.id/2012/07/tesdan-pengukuran-atlit-pencak-silat
html?=1

Panduan pelari: web.id/panduan/latihan Htm





Artikel Skripsi

Universitas Nusantara PGRI Kediri