



ISSN 2715-3886

Pengaruh Model *Weight Training* Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang

Rizi Pahlefi // Universitas Negeri Malang
Fahril Amiq // Universitas Negeri Malang
Usman Wahyudi // Universitas Negeri Malang
rizipahlefi14@gmail.com
082141709422

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model *weight training* terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-eksperimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa-siswi dari jumlah keseluruhan 40 siswa-siswi, sampel diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes penampilan keterampilan pencak silat (Lubis, 2004:96-98). Analisis data menggunakan uji *paired sample t test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh dua kesimpulan yaitu: (1) model *weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja tendangan T (Sig. 0,000 < 0,05) dan (2) ada perbedaan pengaruh sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dengan *mean* putra sebesar 12,00 dan *mean* putri sebesar 12,75.

Kata kunci

Model *weight training*, kinerja tendangan T Perisai Diri

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler memiliki arti kegiatan tambahan di luar rencana pelajaran atau pendidikan tambahan di luar kurikulum (De Meester, Aeltermann, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Haerens, 2014). Kegiatan ekstrakurikuler dibutuhkan oleh siswa-siswi dalam kaitannya dengan pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa-siswi (Annu & Sunita, 2013). Ekstrakurikuler juga bisa digunakan sebagai wadah untuk siswa-siswi dalam mengembangkan bakat serta kemampuan siswa-siswi dalam hal apapun yang lebih luas atau di luar minat yang berada pada kurikulum.

Kegiatan ekstrakurikuler dalam pelaksanaannya dapat dikategorikan sesuai dengan jenisnya masing-masing (Shamsudin, Ismail, Al-Mamun, & Nordin, 2014). Jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler contohnya seperti latihan olah bakat dan prestasi yang meliputi pengembangan bakat olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler dalam kaitannya pengembangan bakat olahraga, siswa-siswi dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan potensi masing-masing seperti bolabasket, bolavoli, taekwondo, karate, dan pencak

silat yang merupakan olahraga bela diri asli dari Indonesia (Almalki, Almojali, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017).

Pencak silat merupakan seni bela diri yang berasal dari tradisi nenek moyang yang dilakukan secara turun temurun (Marwan, 2014). Pengenalan seni bela diri pencak silat ini dilakukan dengan berbagai macam cara dan juga berbagai macam aliran perguruan yang ada dalam pencak silat. Pencak silat merupakan bela diri yang memiliki sikap dan gerak yang terencana, terorganisir, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Adapun aspek-aspek yang terkandung dalam pencak silat yaitu: 1) Aspek mental spiritual, 2) Aspek Seni Budaya, (3) Aspek Bela Diri, 4) Aspek Olahraga (Prihadianto, 2017).

Pencak silat mengandung pengertian tentang kerohanian, irama, keindahan dan kiat maupun praktik, kinerja atau aplikasinya ("Identifikasi Tingkat Konsumsi Air dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang," 2017). Pada dasarnya pencak silat merupakan teknik bela diri yang mengutamakan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kehidupan sehari-hari (Mulyana, 2017). Gerakan-gerakan yang terkandung dalam pencak silat biasanya banyak meniru dari alam sekitar dari manusia (Ahmad, 2018). Contohnya gerakan-gerakan hewan seperti monyet, harimau, burung, dan hewan lain.

Pencak silat Perisai Diri sendiri merupakan salah satu Keluarga Silat Nasional (KELATNAS) yang menjadi salah satu anggota Ikatan Pencak silat Indonesia (IPSI) induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia di bawah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) (Ramadhan, Ahmad, & Mansoor, 2017). Pencak silat Perisai Diri didirikan oleh Raden Mas Soebandiman Dirdjoatmodjo di Surabaya tanggal 2 Juli 1955 (Sukrianiingsih, Kencana, & Tastrawati, 2018). Pada tanggal 6 Juni 1965, Perisai Diri dibawa ke Bandung dan didirikan di SMAN 2 oleh Oktav Bayu Dirgantara dan di ITB oleh Ir. Both Soedargo.

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri, menjadi cabang olahraga ekstrakurikuler yang ada di sekolah khususnya di SMA Negeri 1 Tumpang. Sebagai kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan pencak silat dilakukan di luar jam mata pelajaran. Perguruan pencak silat yang berada di SMAN 1 Tumpang ada bermacam-macam, salah satunya yaitu perguruan pencak silat Perisai Diri (PD).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada hari Jumat tanggal 19 dan 26 bulan Oktober dan 21-24 November 2018 pada kegiatan ekstrakurikuler Perisai Diri siswa-siswi SMA Negeri 1 Tumpang, terdapat masalah yang ditemukan oleh peneliti yaitu pada teknik dasar tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang. Data tes awal menggunakan instrumen penampilan keterampilan pencak silat untuk melihat permasalahan dari tendangan yang dilakukan di kegiatan ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang, dari 25 siswa yang melakukan percobaan tendangan T diperoleh nilai yang berbeda-beda dari tingkat kemampuannya. Cara penilaian yang dilakukan adalah dengan pemberian nilai 1-5 dengan rincian 5 sangat baik, 4 baik, 3 cukup, 2 kurang, dan 1 sangat kurang (Kunandar, 2015). Dari 25 siswa dan siswi yang melakukan tendangan T pada target pasif berupa *pecing* terdapat 7 (28%) siswa-siswi yang dikategorikan baik untuk tendangan T, siswa yang dikategorikan cukup ada 8 siswa-siswi, dan ada 10 siswa-siswi yang dianggap masih kurang.

Observasi ini dilakukan khususnya untuk siswa-siswi yang turun pada nomor tanding *fighting*, yang pada umumnya teknik dasar menendang adalah salah satu teknik yang memberikan kontribusi besar pada siswa-siswi yang akan bertanding pada nomor *fighting*. Teknik tendangan memiliki skor yang cukup besar pada saat bertanding jika perkenaan tendangannya dianggap bersih dengan kriteria perkenaan tendangan kuat dan jelas pada saat perkenaan. Pada saat melakukan observasi ditemukan masih banyak kekurangan dalam teknik tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang. Latihan yang dilakukan oleh siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang masih terfokus pada beberapa aspek seperti peningkatan stamina dan teknik, sedangkan untuk meningkatkan kinerja tendangan T jarang dilakukan. Model latihan *weight training* yang dapat meningkatkan kinerja dari tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang sangat jarang dilakukan dan diterapkan untuk melatih kinerja dari tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat Perisai Diri SMAN 1 Tumpang.

Hasil observasi yang dilakukan pada siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang yang telah diuraikan, dapat dikatakan bahwa sangat jarang dilakukan model *weight training* untuk meningkatkan kinerja tendangan, dari keseluruhan teknik tendangan T yang dilakukan, ada 18 siswa-siswi yang masih dikategorikan kurang baik dalam teknik tendangan T. Tendangan yang dikategorikan sangat baik hanya diperoleh oleh 7 siswa-siswi yang melakukan tendangan sebanyak 3 kali dengan teknik tendangan T, teknik tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat Perisai Diri SMAN 1 Tumpang masih terdapat kekurangan untuk tendangan T terutama pada kinerja serangan.

Menurut hasil wawancara secara tidak terstruktur dengan pelatih Perisai Diri SMAN 1 Tumpang mengatakan bahwa “teknik yang mempengaruhi hasil tendangan juga dapat dilihat dari posisi badan saat melakukan tendangan. Pengaruh posisi badan terhadap tendangan sangat berperan besar. Posisi badan setiap tendangan berbeda-beda tetapi hampir sama.” Dalam tendangan sabit, pada awalan siswa berusaha mengangkat lutut terlebih dahulu, kemudian posisi badan miring kesamping dan arah sasarannya adalah bagian samping target. Bagian kaki yang digunakan atau perkenaan pada target sasaran dalam tendangan sabit adalah punggung kaki. Pada tendangan lurus depan (*gejlig*) dalam tendangan perisai diri, teknik yang digunakan sama pada awalan tendangan yaitu melutut kemudian lecut. Perbedaan dari tendangan ini hanya posisi dan arah serangan. Jika sabit arah serangannya adalah samping target sedangkan *gejlig* adalah depan target atau tepatnya dada dan perut. Untuk tendangan T, awalan sama dengan *gejlig* dan sabit, target arah sasaran sama dengan *gejlig* yang membedakan dari *gejlig* adalah posisi tubuh menghadap ke samping dari arah sasaran dengan bentuk tubuh membentuk huruf T.

Sebelum peneliti memberikan kesimpulan dari penelitian yang akan diambil mengenai kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler perisai diri SMAN 1 Tumpang, maka peneliti ingin memaparkan penelitian yang relevan. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Cahyani (2015) dengan latihan yang dilakukan selama 15 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan beban menggunakan pemberat kaki terhadap kemampuan tendangan *dollyo chagi*. Selain itu, penelitian serupa yang menggunakan latihan beban yang telah dilakukan oleh Kamarudin (2014) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode berbeban terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa Universitas Islam Riau.

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan ini adalah tentang kinerja tendangan T kurang baik, dan variasi latihan yang diajarkan oleh pelatih tidak bervariasi, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Model *Weight Training* Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh model *weight training* terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler perisai diri SMAN 1 Tumpang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimental (*pre-eksperimental*) dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri kelas X-XI SMAN 1 Tumpang yang pernah mengikuti kejuaraan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan mengambil siswa-siswi ekstrakurikuler sebanyak 25 siswa-siswi dari total keseluruhan berjumlah 40 anggota.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang menggunakan tes penampilan keterampilan pencak silat. Cara penilaian yang dilakukan adalah dengan pemberian nilai 1-5 dengan rincian 5 sangat baik, 4 baik, 3 cukup, 2 kurang, dan 1 sangat kurang (Lubis, 2004:96-98). Alat yang digunakan untuk mengukur kinerja tendangan berupa sabuk/tali, meteran, *pecing*. Pada tahap analisis data dilakukan uji prasyarat atau uji normalitas terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan uji t-berpasangan atau *Paired t-Test* pada data yang berdistribusi normal dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Data hasil tes penampilan keterampilan pencak silat yang digunakan untuk dianalisis adalah skor dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler perisai diri SMAN 1 Tumpang. Berikut data hasil tes penampilan keterampilan pencak silat siswa-siswi ekstrakurikuler perisai diri SMAN 1 Tumpang yang diperoleh. Data hasil *pretest* dan *posttest* putra dan putri dapat dilihat pada tabel 1 dan 2. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan *paired sample t test*, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 1. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen *Weight Training* Putra

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	15	62.5	82.5	72.0000	6.94622
<i>Posttest</i>	15	78.5	92.5	84.0000	5.07093

Dari tabel 1, hasil deskripsi data *pretest* penampilan keterampilan pencak silat dengan sampel yang digunakan berjumlah 15 siswa didapatkan rata-rata nilai sebesar 72.0000, sedangkan simpangan baku (SD) sebesar 6.94622, nilai minimal 62.5 dan nilai maksimal 82.5. Sedangkan data *posttest* penampilan keterampilan pencak silat didapatkan nilai rata-rata sebesar 84.0000, simpangan baku (SD) sebesar 5.07093, nilai minimal 78.5 dan nilai maksimal 92.5. Dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat diketahui terjadi peningkatan skala nilai setelah diberikan model *weight training* pada kelompok eksperimen *weight training* putra.

Tabel 2. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen *Weight Training* Putri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	10	60.0	70.0	64.9500	4.01698
<i>Posttest</i>	10	67.5	89.5	77.7000	7.63108

Dari tabel 2 hasil deskripsi data *pretest* penampilan keterampilan pencak silat dengan sampel yang digunakan berjumlah 10 siswi didapatkan rata-rata nilai sebesar 64.9500, sedangkan simpangan baku (SD) sebesar 4.01698, nilai minimal 60.0 dan nilai maksimal 70.0. Sedangkan data *posttest* penampilan keterampilan pencak silat didapatkan nilai rata-rata sebesar 77.7000, simpangan baku (SD) sebesar 7.63108, nilai minimal 67.5 dan nilai maksimal 89.5. Dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat diketahui terjadi peningkatan skala nilai setelah diberikan model *weight training* pada kelompok eksperimen *weight training* putri

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Tes Awal (*Pretest*) dan Test Akhir (*Posttest*) Kelompok Eksperimen *Weighth Training* Menggunakan *Shapiro-Wilk*.

Kelompok	N	Statistik	Sig	Keterangan
1	15	0.923	0.385	Normal
2	15	0.968	0.869	Normal
3	10	0.870	0.100	Normal
4	10	0.948	0.640	Normal

Kelompok 1 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *weight training* putra.

Kelompok 2 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *weight training* putra.

Kelompok 3 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *weight training* putri.

Kelompok 4 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *weight training* putri.

N : Jumlah sampel

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS for windows versi 16 yang telah dipaparkan pada tabel 3, *output* menunjukkan *Shapiro-Wilk* pada tes awal (*pretest*) putra diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.385 dan tes akhir (*posttest*) putra diperoleh nilai signifikansi 0.869. Sedangkan nilai uji normalitas pada kelompok eksperimen *weight training* putri tes awal (*pretest*) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.100 dan tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.640. Dari hasil perhitungan uji normalitas tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh untuk masing-masing kelompok berdistribusi normal. Dengan uji prasyarat normalitas yang telah terpenuhi maka bisa dilanjutkan pada uji berikutnya yaitu uji homogenitas.

Tabel 4. Rangkuman Data Hasil Uji Homogenitas Nilai Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen *Weight Training*

Variabel	Kelompok	N	Levene Statistic	Sig	Keterangan	Keterangan
Kinerja	Putra	15	3.059	0.091	≥ 0,05	Homogen
	Putri	10	3.255	0.088	≥ 0,05	Homogen

Keterangan:

Kelompok 1 : Hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen putra.

Kelompok 2 : Hasil tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen putri.

N : Jumlah sampel

Setelah dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan memperoleh hasil data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, uji homogenitas dengan memperoleh hasil data bahwa sampel penelitian ini homogen, maka selanjutnya adalah menghitung perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir dilakukan analisis uji-t cuplikan kembar. Taraf signifikansi yang digunakan dalam uji-t *Paired Sample t-Test* sebesar 95% dengan $\alpha = 0.05$. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan rata-rata kinerja tendangan T pada tes awal dan tes akhir yaitu dengan melihat nilai T-hitung kemudian membandingkan dengan nilai T-tabel pada taraf signifikansi yang telah ditentukan. Jika nilai T-hitung lebih besar dari nilai T-tabel, maka hipotesis awal (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen model *weight training* ditolak. Berarti ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen model *weight training*. Proses uji signifikansi dilakukan dengan melihat derajat kebebasan. Derajat kebebasan (d.b) untuk uji-t cuplikan kembar adalah $d.b=N1+n2-2$.

Tabel 5. Hasil *Paired Sample t Test* Kelompok Eksperimen *Weight Training* Putra

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pair1 Pretest - Postst	12,00			

Berdasarkan data hasil perhitungan pada tabel 5 yang telah dipaparkan, diperoleh hasil t-hitung sebesar 12.543 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 1.761. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil tersebut aka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir kinerja tendangan T pada kelompok eksperimen *weight training*. Selanjutnya adalah data hasil perhitungan uji-t *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen model *weight training* putri dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil *Paired Sample t Test* Kelompok Eksperimen *Weight Training* Putri

Paired Samples Test								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pair1 Pretest - Postst	12,75			

Berdasarkan data hasil perhitungan pada tabel 6. yang telah dipaparkan, diperoleh hasil t-hitung sebesar 6.693 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 1.833. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Berdasarkan hasil tersebut aka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir kinerja tendangan T pada kelompok eksperimen *weight training*.

PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan *Weight Training* Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang

Hasil penelitian setelah memberikan perlakuan pada kelompok *weight training* selama 18 kali pertemuan (3 kali pertemuan dalam seminggu) di SMA Negeri 1 Tumpang dan *fitness center* dengan pembagian waktu dan tempat yaitu 15 kali pertemuan di SMA Negeri 1 Tumpang dan 3 kali pertemuan di *fitness center* mendapatkan hasil bahwa model *weight training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang. Dibuktikan dari hasil tes penampilan keterampilan pencak silat yang dilakukan pada kelompok model *weight training* putra, dengan rata-rata nilai *pretest* sebesar 72.00 dan *posttest* sebesar 84.00 dan nilai *pretest* putri sebesar 64.95 dan *posttest* putri sebesar 77.70. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang.

Latihan merupakan kegiatan seseorang yang dilakukan secara sistematis yang disusun melalui program dan prinsip latihan oleh seorang pelatih yang digunakan untuk mempersiapkan atlet. Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin (Busch et al., 2013).

Ciri latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan T adalah bentuk latihan dilakukan secara sistematis dan menggunakan beban untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan yang sinergis bertujuan untuk menghasilkan daya ledak otot. Hal tersebut selaras dengan pendapat, *weight training* merupakan latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan untuk meningkatkan kualitas dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran (Aggraeni, 2013).

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hasil latihan beban dapat meningkatkan kemampuan tendangan *dollyo chagi* atlet putra taekwondo Kabupaten Dharmasraya (Salimans & Kingma, 2016). Selain itu, penelitian serupa yang telah dilakukan yaitu mendapatkan hasil bahwa latihan berbeban memiliki pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat (Saputro & Siswantoyo, 2018). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan metode yang sama.

Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh model *weight training* terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang, sehingga model *weight training* dapat digunakan untuk melatih peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang.

Perbandingan Antara Sebelum Perlakuan dan Sesudah Perlakuan *Weight Training*

Berdasarkan dari hasil tes awal dan tes akhir penampilan keterampilan pencak silat diperoleh skor selisih, menggunakan teknik analisis *Paired Sample t Test* dengan didapatkan nilai hasil rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* putra menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* sebesar 12,00 dan hasil rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest* putri sebesar 12.75, sehingga terdapat perbedaan *mean* sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan berupa *weight training*. Tabel uji *Paired Sample t Test* yang telah dipaparkan pada tabel 4.8 dan 4.9 menunjukkan nilai *Asymp, Sig (2-tailed)* sebesar 0,000. Apabila dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$, maka nilai *Asymp, Sig (2-tailed)* lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *mean* yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya ada pengaruh model *weight training* terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMA Negeri 1 Tumpang.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model *weight training* untuk meningkatkan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang. *Weight training* merupakan latihan yang dilakukan dengan adanya penghalang untuk meningkatkan kualitas otot dengan anjuran dan prinsip-prinsip yang digunakan untuk berlatih agar hasil yang diinginkan diperoleh secara maksimal. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan nilai rata-rata (*mean*) dari *pretest* dan *posttest* dari responden. Dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh responden yang melakukan latihan berdasarkan program *weight training* yang diberikan selama 18 kali pertemuan oleh peneliti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja tendangan T. Pemberian program latihan yang sesuai kemampuan fisik serta menerapkan prinsip-prinsip

latihan beban yang sesuai dengan jenis latihan beban dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang.

Dengan demikian, maka dapat peneliti simpulkan bahwa ada pengaruh model *weight training* terhadap peningkatan kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang. Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa model *weight training* berpengaruh terhadap kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang dan terdapat perbedaan antara sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan model *weight training*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa model *weight training* berpengaruh terhadap kinerja tendangan T siswa-siswi ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Model *Weight Training* Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri SMAN 1 Tumpang" dengan lancar yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana program studi S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggraeni, Y. (2013). Kontribusi IQ (intelligent quotient) dan EQ (emotional quotient) terhadap prestasi atlet pelatda pencak silat pada PON ke-XVIII tahun 2012. *Jurnal Phederal Penjas*.
- Ahmad, N. (2018). PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI LEBONG. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Almalki, S. A., Almojali, A. I., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). Burnout and its association with extracurricular activities among medical students in Saudi Arabia. *International Journal of Medical Education*. <https://doi.org/10.5116/ijme.58e3.ca8a>
- Annu, S., & Sunita, M. (2013). Impact of Extracurricular Activities on Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*.
- Busch, A. J., Webber, S. C., Richards, R. S., Bidonde, J., Schachter, C. L., Schafer, L. A., ... Overend, T. J. (2013). Resistance exercise training for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010884>
- De Meester, A., Aelterman, N., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2014). Extracurricular school-based sports as a motivating vehicle for sports participation in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-48>
- Identifikasi Tingkat Konsumsi Air dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang. (2017). *Identifikasi Tingkat Konsumsi Air Dan Status Dehidrasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang*. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i2.12146>
- Kunandar. (2015). Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013). In *Jurnal Evaluasi Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/JEP.022.05>
- Marwan, I. (2014). Learning single stance pencak silat through Computer Based Training (CBT). *Asian Social Science*. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p35>
- Mulyana. (2017). Improving Self-Concept through Pencak Silat Learning. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/180/1/012218>
- Prihadianto, R. (2017). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Dan T Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI KEDIRI*.

- Ramadhan, R., Ahmad, H. A., & Mansoor, A. Z. (2017). Translasi Pencak Silat Kedalam Film Animasi (Studi Kasus Film Kung Fu Panda). *Journal of Visual Art and Design*. <https://doi.org/10.5614/j.vad.2017.9.2.4>
- Salimans, T., & Kingma, D. P. (2016). Weight normalization: A simple reparameterization to accelerate training of deep neural networks. *Advances in Neural Information Processing Systems*.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Shamsudin, S., Ismail, S. F., Al-Mamun, A., & Nordin, S. K. B. S. (2014). Examining the effect of extracurricular activities on academic achievements among the public university students in Malaysia. *Asian Social Science*. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n9p171>
- Sukrianiingsih, ., Kencana, E. N., & Tastrawati, T. (2018). Motivasi Berlatih Pemain Silat Keluarga Silat Nasional Perisai Diri - Provinsi Bali. *Jurnal Matematika*. <https://doi.org/10.24843/jmat.2018.v08.i01.p94>

