

ABSTRAK

Wiatmoko, M.R Budi. 2022. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Tendangan A Siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Gunung Anyar Surabaya.* Fakultas Pedagogi dan Psikologi Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Pembimbing Dr. Harwanto, M.Pd.

Kata kunci : *Pengaruh Latihan Beban, Tendangan A, Siswa pencak silat.*

Siswa pencak silat IKSPI Kera Sakti di ranting Gunung Anyar pada umumnya belum menguasai teknik tendangan A secara benar dan baik, mereka merasa belum memiliki kekuatan kaki dan keakuratan yang sempurna. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan tendangan A dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban terhadap hasil tendangan A pada siswa IKSPI Kera Sakti khususnya di ranting Gunung Anyar Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *true experimental design (pretest-posttest control group design)*. Menggunakan jenis rancangan penelitian yang membagi sampel eksperimen menjadi dua kelompok. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa perguruan silat IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Uji T paired sample T test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%.

Hasil dapat diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.002, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga adanya pengaruh yang signifikan dari latihan beban terhadap hasil kemampuan tendangan A siswa IKSPI Kera Sakti ranting Gunung Anyar Surabaya.

ABSTRACT

Wiatmoko, M.R Budi. 2022. *The Effect of Weight Training on Kick A Students of IKSPI Kera Sakti, Gunung Anyar Branch, Surabaya. Faculty of Pedagogy and Psychology Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Harwanto, M.Pd.*

Keywords: Effect of Weight Training, Kick A, Pencak silat students.

In general, IKSPI Kera Sakti pencak silat students in the Gunung Anyar branch have not mastered the A kick technique correctly and well, they feel they do not have perfect leg strength and accuracy. So that to improve the ability of kick A, an effective and efficient training method is needed. This study aims to determine the effect of weight training on the results of kick A in IKSPI Kera Sakti students, especially on the branches of Gunung Anyar Surabaya.

This study uses a true experimental design research method (pretest-posttest control group design). Using the type of research design that divides the experimental sample into two groups. The research subjects used were the 16 students of the IKSPI Kera Sakti branch of the Gunung Anyar martial arts college. The data analysis technique used the correlation T test paired sample T test at a significance level of 0.05 or 5%.

The results can be seen that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.002, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group < 0.05, it can be stated that Ho is rejected and Ha is accepted, so that there is a significant effect of weight training on the results of the kick ability of IKSPI Kera Sakti students from Gunung Anyar Surabaya.