

ABSTRAK

Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Taekwondo Dojang SMK Negeri 4 Kota Padang

Oleh: Rian Ariadi Putra

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 4 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *interval training* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 4 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet taekwondo dojang SMK Negeri 4 Kota Padang yang berjumlah 29 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 10 orang atlet yang sudah menguasai teknik dasar tendangan *dollyo chagi* dengan baik. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan kecepatan tendangan *dollyo chagi* sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh thitung sebesar 2,74 dan ttabel sebesar 1,83 ($t_{hitung} = 2,74 > t_{tabel} = 1,83$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan *interval training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* atlet taekwondo dojang SMK Negeri 4 Kota Padang.