

ABSTRAK

Satiman (2017): Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan kondisi fisik diantaranya kemampuan daya tahan yang menyebabkan atlet pencak silat tangan mas kota padang tidak mampu memenangkan pertandingan, sehingga susah mendapatkan prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval training terhadap kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat tangan mas kota padang. Diharapkan melalui metode interval training dapat meningkatkan daya tahan sehingga atlet dapat bertanding serta melakukan teknik-teknik yang menjadi andalanya secara epektif.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus atlet Pencak Silat Tangan Mas kota Padang. Populasi dalam penelitian ini atlet yang berjumlah 50 orang, dengan rincian atlet putra 30 orang dan atlet putri 20 orang, sedangkan sampel diambil secara *porposive sampling*, yaitu atlet putra berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian yg digunakan adalah tes tendangan lurus.

Hasil penelitian adalah : latihan interval training memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus atlet Pencak Silat Tangan Mas kota Padang dimana diperoleh $t_h = 20,979 > t_{tabel} = 1,729$ pada taraf signifikasi $\alpha = 0,05$