

ABSTRAK

Ivan Garcia. 2019 : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Peningkatan Snatch Pada Atlet Angkat Besi Family Barbell Club Mata Air Padang

Masalah pada penelitian ini adalah rendahnya kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang. Dari pengamatan peneliti pada Porprov Padang Pariaman dimana atlet sering menjatuhkan angkatannya sehingga gagal dalam merebutkan medali, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan interval intensif terhadap peningkatan angkatan *snatch* pada atlet angkat besi Family Barbell Club di Mata Air Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, sampel yang dipakai atlet putri 5 orang dan putra 5 orang yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan angkatan *snatch* dimulai dari tes awal (*pre-test*), selanjutnya diberikan pelakuan metode latihan *interval intensif* yaitu latihan *squat* dan di akhiri dengan tes akhir (*post-test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian Menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$

Berdasarkan hasil penelitian memberikan pengaruh yang signifikan antara kemampuan angkatan *snatch* atlet angkat besi Family Barbell Club Mata Air Padang. Peningkatan angkatan *snatch* adalah putri 2 dan putra 2 dengan rata-rata tes awal putri 32 dan tes akhir putri 34 sedangkan putra tes awal 54 dan tes akhir 56. Uji hipotesis yaitu putri $t_{hitung} (4,54) > t_{tabel} (2,776)$ dan uji hipotesis putra $t_{hitung} (3,03) > t_{tabel} (2,776)$.

Kata Kunci : Metode Interval Intensif dan Angkatan Snatch