

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA TAHAN PUKULAN LURUS DAN TENDANGAN
SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PAT BAN BU
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ANDRE WAHYUDI
NIM. 53485**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

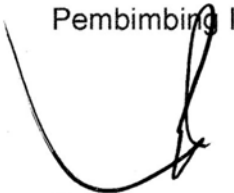
PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN PUKULAN LURUS DAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN PAT BAN BU KOTA PARIAMAN

Nama : Andre Wahyudi
NIM : 53485
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

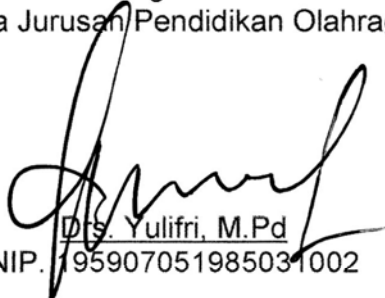
Pembimbing II



Drs. Zulman, M.Pd
NIP. 195812161984031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus dan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu Kota Pariaman.

Nama : Andre Wahyudi

Nim : 53485

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

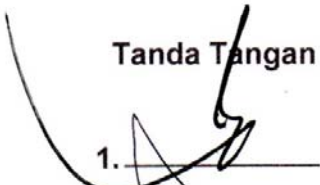
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

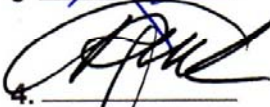
Padang, Agustus 2014

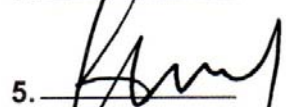
Nama	Tim Penguji
1. Ketua	: Drs. Zarwan, M. Kes
2. Sekretaris	: Drs. H. Zulman, M.Pd
3. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd
4. Anggota	: Dr. Erizal Nurmai, M.Pd
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Andre Wahyudi, (53485) : Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus dan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan PAT BAN BU Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini rendahnya kemampuan tendangan sabit dan pukulan lurus atlet pencak silat Pat Ban Bu. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya metode latihan interval training. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval training terhadap kemampuan daya tahan pukulan lurus dan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan PAT BAN BU Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet pencak silat Perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, berjumlah sebanyak 57 orang. Dengan rincian atlet putra sebanyak 34 orang dan atlet putri sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 23 orang. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval training terhadap kemampuan daya tahan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, untuk atlet putra $t_{hitung} = 11,23 > t_{tabel} 2,18$ dan untuk atlet putri $t_{hitung} = 11,67 > t_{tabel} 2,26$. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval training terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, untuk atlet putra $t_{hitung} = 12,11 > t_{tabel} 2,18$ dan untuk atlet putri $t_{hitung} = 7,01 > t_{tabel} 2,26$ $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci: Interval Training, Pukulan Lurus dan Tendangan Sabit

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus dan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Perguruan PAT BAN BU Kota Pariaman”**. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, serta selaku tim penguji skripsi penulis
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Zulman, M.Pd selaku Pembimbing I dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan

yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Dr. Emral, M.Pd dan Dr. Erizal Nurmai, M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Pihak Perguruan PAT BAN BU Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2014



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Pencak silat	8
2. Daya tahan	11
3. Teknik-teknik dalam pencak silat	14
4. Metode latihan interval training terhadap daya tahan pukulan lurus dan tendangan sabit	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	23
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Rancangan penelitian	25
D. Populasi dan Sampel	25

E. Defenisi Operasional	27
F. Jenis dan Sumber Data	27
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisa Data	39
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Uji Persyaratan Analisis	56
C. Uji Hipotesis	57
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	58
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	63
 DAFTAR PUSTAKA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	25
2. Sampel Penelitian	26
3. Jadwal/Program Pelaksanaan Latihan Interval Training	30
4. Jadwal/Program Pelaksanaan Latihan Interval Training Setiap Kali Latihan	31
5. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera Sebelum Diberikan Metode Latihan Interval Training	41
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	43
7. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putera Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	45
8. Distribusi Hasil Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putera Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	47
9. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri Sebelum Diberikan Latihan Inteval Training	49
10. Distribusi Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval Training	51
11. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Puteri Sebelum diberikan Latihan Interval Training	52
12. Distribusi Hasil Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Puteri Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval Training	54
13. Rangkuman Uji Normalitas Data	56
14. Rangkuman Uji t Hipotesis Pertama	57
15. Rangkuman Uji t Hipotesis Kedua	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pukulan lurus	17
2. Tendangan sabit	18
3. Sketsa latihan Interval training	20
4. Kerangka konseptual	22
5. Tes kemampuan pukulan lurus	29
6. Tes kemampuan tendangan sabit	29
7. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	42
8. Histogram Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	44
9. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putera Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	46
10. Histogram Hasil Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putera Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Metode Latihan Interval Training	48
11. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval Training	49
12. Histogram Hasil Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval Training	51
13. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Puteri Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval training	53
14. Histogram Hasil Data Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Puteri Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan Interval Training ...	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Sampel Atlet Pencak Silat PAT BAN BU Kota Pariaman ...	71
2. Rekap Data Tes Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera	72
3. Rekap Data Tes Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri	73
4. Rekap Data Tes Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Putera	74
5. Rekap Data Tes Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Puteri	75
6. Uji Normalitas Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera	76
7. Uji Normalitas Data Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri	78
8. Uji Normalitas Data Kemampuan Daya Tahan Tendangan Sabit Atlet Putera	79
9. Uji Normalitas Data Kemampuan Daya Tahan Tendangan Sabit Atlet Puteri	80
10. Analisis Pengujian Hipotesis Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Putera	83
11. Analisis Pengujian Hipotesis Kemampuan Daya Tahan Pukulan Lurus Atlet Puteri	85
12. Analisis Pengujian Hipotesis Kemampuan Daya Tahan Tendangan Sabit Atlet Putera	86
13. Analisis Pengujian Hipotesis Kemampuan Daya Tahan Tendangan Sabit Atlet Puteri	87
14. Tabel Luas di Bawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 s/d Z	88
15. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	89
16. Tabel Nilai-Nilai Dalam Distribusi-t	90
17. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	91
18. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	92
19. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga saat sekarang mengalami kemajuan yang pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan di tingkat daerah maupun tingkat nasional, mulai dari usia dini sampai dewasa. Pertandingan dan perlombaan yang diadakan tidak terlepas dari pembinaan-pembinaan yang dilakukan di berbagai cabang olahraga. Pembinaan tersebut dilakukan dengan mengembangkan perkumpulan-perkumpulan olahraga. Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4:

”Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pembinaan olahraga hendaklah dilakukan sedini mungkin agar bisa mengikuti jenjang-jenjang kompetisi yang diadakan. Olahraga yang diadakan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai prestasi yang tinggi, baik secara individu maupun berkelompok.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, mulai pertandingan usia dini, remaja dan sampai usia dewasa. Perkembangan pencak silat cukup membanggakan yang dibuktikan

dengan makin tersebarunya perguruan pencak silat, salah satunya yaitu perguruan pencak silat Pat Ban Bu yang ada di Kota Pariaman.

Pat Ban Bu merupakan sebuah perguruan pencak silat yang di terdaftar di IPSI Sumbar. Perguruan ini berdiri pada tahun 1971 yang pada mulanya merupakan sebuah sasaran bela diri yang dilatih oleh Bapak Makmur Hendrik yang membuka perguruan ini di Taman Budaya Padang dan bela diri ini dinamakan Pat Ban Bu yang artinya *patah banting bunuh* yang mana jurus yang digunakan adalah gabungan dari berbagai aliran bela diri impor seperti tinju, karate, judo.

Pada saat observasi, dan wawancara, menurut Bapak Drs. Sabar Maris yang membuka perguruan di Pariaman pada tahun 1985 yang mana saat itu perguruan ini memakai pakaian seragam putih-putih. Bapak Jendral Awaludin Jamil yang merupakan seorang Kapolda Sumbar yang mempunyai perhatian terhadap perkembangan bela diri ini maka dirubah namanya menjadi EMPAT BANDING BUDI (Pat Ban Bu) pada tahun 1976 yang bermakna sebagai budi pekerti agar dapat mengikuti iven yang ada di lingkungan IPSI maka pada tahun 1976 resmilah perguruan Pat Ban Bu menjadi sebuah perguruan yang berada di bawah naungan IPSI.

Olahraga ini membutuhkan pembinaan dan pengembangan yang lebih luas. Sebagaimana yang dikemukakan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VII Pasal 27 Ayat 1 yang berbunyi :

"Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, propinsi, dan nasional".

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pentingnya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi dengan berbagai cara seperti memberdayakan perkumpulan perguruan pencak silat. Soekarman (1987:3) mengatakan bahwa: "pembinaan cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa". Untuk dapat mencapai tujuan di atas, maka sangat diperlukan kondisi fisik yang baik serta peningkatan latihan secara teratur agar tercapainya prestasi yang membanggakan.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga pencak silat harus di dukung oleh kualitas fisik yang baik, faktor kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bertanding dengan baik dan memperoleh kemenangan.

Tanpa adanya latihan fisik, maka prestasi yang diinginkan dan diharapkan akan sulit didapat, karena kondisi fisik dalam pencak silat adalah pondasi yang harus dimiliki oleh seorang pesilat. Perguruan pencak silat Pat Ban Bu memiliki teknik andalan dalam pertandingan kategori laga yaitu tendangan sabit dan pukulan lurus, sebagaimana yang kita ketahui pelaksanaan teknik tendangan sabit badan agak

menyamping dengan sasaran seluruh tubuh, dengan menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Sedangkan pukulan lurus teknik pelaksanaannya dengan menggunakan lengan dan tangan mengepal yang lintasannya lurus ke depan. Sehingga kedua teknik tersebut dapat menghasilkan serangan yang susah di antisipasi lawan.

Di duga kurangnya kemampuan pukulan lurus dan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu karena rendahnya daya tahan dari teknik tersebut, hal itu terlihat saat mereka melakukan beberapa pertandingan try out ataupun tournament. Para atlet pada babak pertama sampai pertengahan babak kedua dapat melakukan serangan-serangan yang baik dari teknik tersebut berulang kali, sehingga dapat menguasai jalannya pertandingan.

Namun pada akhir babak kedua hingga babak ketiga mulai tampak gejala-gejala kemunduran dari teknik tersebut yang berakibatkan mereka sering mundur tanpa melakukan serangan, sehingga lawan dengan leluasa dapat melancarkan serangannya dan bahkan dapat membalikan keadaan.

Seharusnya pesilat yang baik, dapat melakukan serangan-serangan yang bertenaga dari awal babak hingga akhir pertandingan yang didukung oleh daya tahan terhadap serangan yang akan dilakukan sehingga pesilat tersebut mampu bertahan melakukan serangan tersebut sampai selesai pertandingan. Oleh karena itu perlu

dibentuknya kondisi fisik yang maksimal bagi setiap pesilat terutama kondisi fisik terhadap serangan yang menjadi andalan oleh pesilat tersebut.

Rendahnya kemampuan tendangan sabit dan pukulan lurus atlet PS Pat Ban Bu berkemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: kondisi fisik terdiri atas: (1) *kekuatan*, (2) *kecepatan*, (3) *power*, (4) *kelentukan*, (5) *daya tahan*, (6) *daya tahan kekuatan*, (7) *daya tahan kecepatan*, (8) *koordinasi*, (9) *keseimbangan*, (10) *kelincahan*, (11) *reaksi*, (13) *program latihan*, (14) *metode latihan (kedisiplinan dalam latihan)*, (16) *gizi*, dan lain-lain. Karena banyak faktor yang mempengaruhi atlet dalam melakukan tendangan sabit dan pukulan lurus seperti yang di kemukakan, tentunya menimbulkan berbagai pertanyaan dan penafsiran.

Mengingat pentingnya kemampuan terhadap teknik yang telah dikatakan di atas, maka harus mendapat perhatian dari pelatih dan pengurus PS Pat Ban Bu itu sendiri terutama upaya untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit dan pukulan lurus, maka diperlukannya penelitian ini agar nantinya dapat sebagai bahan acuan bagi pelatih dan pengurus untuk program latihan di PS Pat Ban Bu.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah permasalahan di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi tendangan sabit dan pukulan lurus di antaranya:

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Daya ledak
4. Kecepatan
5. Kelincahan
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka ada faktor yang mempengaruhi tendangan sabit dan pukulan lurus. Banyaknya faktor masalah di atas maka penelitian ini di batasi pada variabel Daya Tahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: Apakah terdapat pengaruh metode latihan interval training terhadap peningkatan daya tahan pukulan dan tendangan sabit atlet Pencak Silat Pat Ban Bu di Kota Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan daya tahan pukulan dan tendangan sabit atlet pencak silat Pat Ban Bu Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, sebagai pedoman untuk titik acuan berlatih pencak silat
3. Pelatih Sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melatih pencak silat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval training terhadap kemampuan daya tahan pukulan lurus atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, untuk atlet putra $t_{hitung} = 11,23 > t_{tabel} 2,18$ dan untuk atlet putri $t_{hitung} = 11,67 > t_{tabel} 2,26$ $\alpha = 0.05$.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval training terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, untuk atlet putra $t_{hitung} = 12,11 > t_{tabel} 2,18$ dan untuk atlet putri $t_{hitung} = 7,01 > t_{tabel} 2,26$ $\alpha = 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih pencak silat Pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, agar : membuat program latihan dengan metode latihan interval training, sehingga kemampuan daya tahan pukulan lurus dan tendangan sabit atlet pencak silat dapat ditingkatkan.

2. Atlet pencak silat perguruan Pat Ban Bu Kota Pariaman, agar dapat melanjutkan latihan interval training sesuai dengan arahan pelatih, karena latihan ini dapat meningkatkan kemampuan daya tahan pukulan lurus dan tendangan sabit
3. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga latihan yang diberikan lebih bermanfaat bagi atlet pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1989). *Metodologi bPenelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media: Malang.
- _____, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik Padang* : FIK UNP.
- Adi, Wardhana. (2011). *Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Tendangan Melingkar pada Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Kota Bukittinggi*.(Skripsi). Padang: FIK UNP.
- Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Bunjamin, (2006). *Hubungan Power Terhadap Keterampilan Olahraga Pencak Silat. (Skripsi)*. Padang: FIK UNP.
- Fardi, Adnan. 2010. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pasca Sarjana UNP.
- Gunawan, Gugun Arief. (2007). *beladiri* , Yogyakarta : Insane Madani.
- Joko Subroto, (1996). *Pembinaan Pencak Silat*. Solo: Took Buku Agensi
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak silat : panduan praktis*. Jakarta : Divisi Buku Sport.
- _____, (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat : Pencak Silat*: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa, Direktorat Jendraj Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Marjohan, (2011). *Panduan Seminar dan Penelitian* : KPPOD.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali (2007). *Sport development Index : Konsep Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta.
- Muhajir, (2007).*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* : Jakarta : Erlangga.
- M. Otok Iskandar, Soemardjono, Soegiyanto (1992). *Pencak Silat* : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.