

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN ANAEROBIK PADA ATLET *PENCAK SILAT Satria*
MUDA INDONESIA DI KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



**AFLA BASNIATI
NIM. 18087164/18**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anarobik pada Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Afla Basniati

BP/NIM : 2018/18087164

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

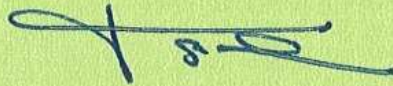
Depertemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Desember 2025

Disetujui Oleh,

Dosen Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd

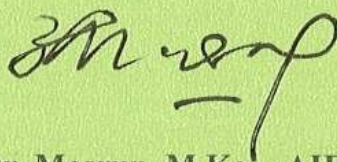
NIP. 197207171998031004

Mengetahui:

Ketua Depertemen Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO

NIP.196311041987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

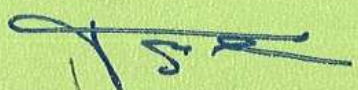
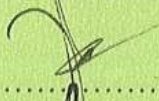
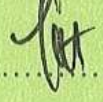
Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anarobik pada Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Afla Basniati
BP/NIM : 2018/18087164
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Depertemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Desember 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Ikhwanul Arifan, S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Juanda Putra, S.Pd. M.Pd.	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2025
Yang membuat pernyataan



Afla Basniati
NIM.18087164

ABSTRAK

Afla Basniati. 2025. “Pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman”

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian pengaruh metode latihan interval training terhapat meningkatkan daya tahan anaerobic atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan “*One Group Preetest-Posttest* Penelitian ini dilakukan di Gedung serbaguna Kapalo Koto. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman, yang berjumlah 20 orang atlet putri. Instrumen penelitian ini adalah daya tahan anaerobic

Hasil analisis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh nilai $t_{hitung}(7,01) > t_{tabel}(2,086)$

Kata Kunci: *interval training*, Daya tahan anaerobik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *anaerobic* pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman.”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan untuk meraih gelar sarjana pendidikan strata satu (S1). Dalam Penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan yang optimal.

3. Dr. Masrun, M.Kes. selaku Ketua Departemen Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan banyak kemudahan dan pelayanan optimal sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Donie, S.Pd, M.Pd juga selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta petunjuk yang sangat membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ikhwani Arifan, S.Pd., M.Pd. selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
6. Juanda Putra, M.Pd. selaku penguji skripsi yang telah memberikan banyak masukan serta saran yang bersifat membangun bagi penulis sehingga dapat membuat karya yang baik dan bermanfaat bagi orang banyak.
7. Bapak Soni Putra, Bang Alex Pratama Winata serta seluruh asisten pelatih dan adik-adik Pencak silat Satria Muda Indonesia unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman.
8. Teristimewa buat kedua orang tua Ayah almarhum Basril dan Ibu Marleni, dan Adik tercinta Rival dan Wawan yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Kawan-kawan seperjuangan Kepelatihan 2018 yang telah banyak membantu dan juga mendoakan penulis dalam proses seminar proposal, penelitian, hingga selesai penyusunan skripsi ini.
10. Semua staf pendidik dan tenaga kependidikan yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal perkuliahan di Universitas Negeri Padang ini hingga selesai.

Padang, Februari 2025

Afla Basniati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pencak Silat	10
2. Daya Tahan	29
3. Daya Tahan Anaerobic	31
4. Interval Training Intensif	35
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Konseptual	47
D. Hipotesis Tindakan	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	50
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	51

C. Tempat dan Waktu Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel	52
E. Jenis Dan Sumber Data	54
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis	61
C. Pengujian Hipotesis	62
D. Pembahasan	63
E. Keterbatasan Penelitian	65

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	66

DAFTAR RUJUKAN	67
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 1. Bentuk-bentuk latihan <i>interval training</i>	40
Table 2. Populasi Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia.....	53
Tabel 3. Sampel penelitian.....	54
Tabel 4. Deskripsi Data Penelitian	58
Table 5. Distribusi Frekuensi Variabel Pre-Test Daya Tahan	59
Table 6. Distribusi Frekuensi Variabel Post-Test Daya Tahan	60
Tabel 7. Uji Normalitas Dengan Liliefors.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Mekanisme pembentukan kembali ATP	33
Gambar 2. Mekanisme glikolisis Anaerobik	34
Gambar 3. Kerangka konseptual	49
Gambar 4. Bentuk Desain Penelitian	50
Gambar 5. Histogram Pre-Test Daya Tahan	59
Gambar 6. Histogram Post-Test Daya Tahan	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	73
Lampiran 2. Data Mentah Pre-Test.....	78
Lampiran 3. Data Mentah Post-Test	79
Lampiran 4. Data Pre-test dan Post-test.....	80
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Awal Daya Tahan Anaerobik.....	81
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Akhir Daya Tahan Anaerobik.....	82
Lampiran 7. Tabel Uji Liliefors	83
Lampiran 8. Uji Hipotesis Penelitian	84
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	86
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang berperan penting didalam kehidupan, karena olahraga merupakan kegiatan yang mendorong dan melatih potensi jasmani dan rohani. Olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Pada prinsipnya, pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai pendidikan, olahraga sebagai rekreasi, dan olahraga untuk prestasi. Peningkatan prestasi olahraga mampu membina, mengembangkan kepribadian seseorang (atlet). Pentingnya peningkatan prestasi olahraga tersebut telah mendapat respon dari pemerintah. Dalam UU RI NO. 11 tahun 2022 pasal 20 ayat 3 mengatakan bahwa “olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Demi tercapainya prestasi yang optimal, perlu dilaksanakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan membentuk sebuah club/kelompok olahraga, agar bisa mengikuti jenjang kompetisi yang diadakan. Pengembangan dan pembinaan prestasi sudah menjadi tanggung jawab kita bersama melalui induk organisasi yang ada dipusat dan daerah, Dapat diketahui secara universal ajang perlombaan olahraga kini sangat diprioritaskan oleh pemerintah yang

dijalankan oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia). Hingga saat ini telah banyak ajang perlombaan olahraga mulai dari tingkat nasional seperti O2SN, PORDA, PORPROV, POMNAS, PON, hingga Internasional seperti Olimpiade (*Olympic*). untuk meningkatkan kecintaan terhadap kebudayaan sekaligus ajang untuk prestasi diantaranya dapat diwujudkan melalui olahraga beladiri pencak silat.

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang harus dibina dan dilihat karena pencak silat tidak hanya olahraga biasa, akan tetapi merupakan budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan. Olahraga pencak silat dibina melalui wadah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi. IPSI juga berperan penting dalam meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan pertandingan atau kejuaraan ditingkat daerah maupun nasional serta melakukan pembinaan pada pelatih, atlet pencak silat, dan perangkat yang bertugas (ketua pertandingan, wasit dan juri) untuk menumbuhkan bibit-bibit pencak silat yang mampu berlaga/bertarung dengan pencak silat dari luar Indonesia, serta mengharumkan nama Indonesia dengan prestasi maksimal.

Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia yang telah diwariskan secara turun-temurun dan mengandung berbagai nilai positif seperti moral, spiritual, dan sosial (Ihsan et al., 2024). Pencak silat merupakan seni beladiri warisan dari leluhur bangsa Indonesia yang sedang berkembang ke seluruh dunia dan telah dipertandingkan baik tingkat kota/kabupaten, daerah, wilayah, Nasional maupun Internasional. Pencak silat merupakan salah satu cabang

ilmu beladiri yang sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai prestasi yang maksimal (Suwirman et al., 2021).

Pencak silat dapat diikuti oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Beladiri pencak silat kaya dengan unsur-unsur pembelaan diri seperti elakan, tangkisan, hindaran, serangan (pukulan atau tendangan), bantingan dan kuncian. Teknik dalam pencak silat yaitu tendangan dan pukulan. Teknik yang harus dikuasai dalam olahraga pencak silat antara lain tendangan, kuda-kuda dan pukulan, teknik yang memerlukan kekuatan otot tungkai yaitu teknik tendangan dan kuda-kuda (Fitri et al., 2023). Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki memiliki beberapa keuntungan, keuntungan dari teknik tendangan diantaranya yaitu mempunyai nilai lebih besar dari pada pukulan yaitu memperoleh 2 point sedangkan teknik pukulan hanya mendapatkan 1 point. Seorang atlet harus memiliki keterampilan yang cukup kuat dan akurat sehingga keterampilan tendangan tersebut bisa dikategorikan sebagai keterampilan khusus. Oleh sebab itu tendangan yang baik adalah tendangan yang masuk ke sasaran tubuh lawan yang sulit untuk dibaca atau diantisipasi maupun ditangkap oleh lawan.

Menurut (Hendarsin & Syaifullah, 2020) menjelaskan bahwa keberhasilan pencak silat tergantung pada kemampuan melakukan gerakan tinggi, kecepatan tinggi secara berurutan dengan pemulihan yang singkat dengan berulang kali yang dilakukan dalam jangka waktu yang singkat. pada kategori ini, atlet bertanding secara langsung dengan lawan, sehingga atlet harus siap dipukul atau ditendang, meskipun ada perlengkapan yang akan

melindungi atlet selama pertandingan (Lubis et al., 2022). Atlet beladiri pencak silat juga dituntut mampu bermain dengan kondisi yang prima. Prestasi seorang atlet diharapkan meningkat apabila didukung oleh kondisi fisik yang prima dan program latihan yang sesuai dengan kebutuhannya (Yulianto et al., 2022). Untuk mencapai kondisi fisik atlet yang prima maka atlet harus memiliki daya tahan tubuh. kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai suatu keharusan yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (Fuorteino et al., 2023). Menurut (Irawadi, 2014) daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktifitas dengan intensitas tertentu dalam rentangan waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan.

Dalam olahraga beladiri pencak silat banyak faktor yang bisa mempengaruhi tercapainya sebuah prestasi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yang meliputi gizi dan motivasi yang berkontribusi untuk maksimalnya prestasi atlet.

Menurut (Irawadi, 2014) keberhasilan atau prestasi seseorang dalam olahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) seseorang, maka semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia meraih prestasi.

Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang pelatih untuk memahami tentang kondisi fisik atletnya agar seorang pelatih dapat merancang program-program latihan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dalam melatih.

Kemampuan atau kesanggupan atlet saat melakukan aktivitas dengan intensitas dan volume yang tinggi dan dengan waktu yang lama konsumsi oksigen sangat banyak diperlukan. Peningkatan ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme akibat meningkatnya latihan. Oleh karena itu secara fisiologis kemampuan fungsi paru-paru harus baik serta mempunyai ketahanan dalam melaksanakan kegiatan latihan.

Setiap aktivitas olahraga memerlukan intensitas maksimal dalam waktu pendek, selalu memerlukan energi anaerobic. Tanpa memiliki daya tahan anaerobic yang baik, maka olahragawan atau atlet tidak akan mampu bekerja dengan intensitas maksimal dan durasi yang pendek atau kerja yang bersifat eksplosif. Tidak hanya itu, atlet akan melakukan gerakan latihan intens, kemudian diselingi masa-masa istirahat sebelum bergerak kembali. Nah masa-masa istirahat tersebut biasanya dikenal dengan istilah *interval training*.

Menurut (Dony & Jasri, 2018) *interval training* adalah suatu sistem atau metode latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat, atau serangkaian latihan fisik yang diulang-ulang yang diselingi dengan periode-periode pemulihan. Latihan ini merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga

untuk meningkatkan kondisi fisik. Dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan sedemikian rupa, dapat meningkatkan sistem anaerobic sebagai sistem energi utama, maupun aerobik sebagai sistem utama ataupun mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap.

Perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) merupakan pengembangan dari perguruan “Baringin Sakti” yang didirikan pada tahun 1955 oleh tiga pemuda Minangkabau yakni H.Abu Zahar, H.Oemar dan G.M.S Lebe. Perguruan ini berkembang pesat sehingga dengan gagasan dari bapak Pembina utama kita nama perguruan “Baringin Sakti” dirubah namanya menjadi “Satria Muda” dan kemudian dilengkapi menjadi “Satria Muda Indonesia”. Perguruan Satria Muda Indonesia (SMI) diresmikan berdirinya pada tanggal 19 Juli 1987 di Lembah Pinus Ciloto, Bogor Jawa Barat.

Perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman diketahui oleh pembina Soni Putra dan pelatih Alex Pratama Winata, S.Pd. Atlet dari perguruan pencak silat SMI unit Kapalo Koto rata-rata dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Latihan dilakukan 6 kali seminggu setiap sore jam 16.00 sampai 18.00 WIB di gedung olahraga serba guna Kapalo Koto. Perguruan pencak silat SMI Kapalo Koto telah mengikuti berbagai kejuaraan seperti kejuaraan tahun 2018 pertandingan pencak silat tingkat mahasiswa di Universitas Andalas, tahun 2019 mengikuti festival kejuaraan pencak silat Nasional dan Internasional Dang Tuanku IV di

Bukittinggi, tahun 2022 mengikuti kejuaraan Sirkuit se-Sumatera Barat, dan masih banyak lainnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti dapatkan di perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) unit Kapalo Koto Kabupaten Padang Pariaman terlihat atlet pencak silat SMI saat mengikuti kejuaraan Sirkuit I Se-Sumatera Barat tahun 2022 di GOR Bermawi Bukittinggi. Pada saat pertandingan terlihat penurunan performa para atlet, yang mana menunjukkan pada ronde pertama terlihat bagus, serangan dan pertahanan terkontrol, dan atlet dapat saling mengimbangi. Namun pada saat ronde kedua para atlet sudah mulai memperlihatkan penurunan performanya, kemudian pada ronde ketiga terlihat performa atlet sudah sangat menurun seperti daya tahan tidak stabil, serangan sudah tidak terkontrol, dan hilangnya konsentrasi pada setiap atlet sehingga membuat atlet terlihat lelah dan tidak bertenaga dalam pertandingan tersebut. Hal ini dapat dilihat saat bertanding ditemukan beberapa masalah kondisi fisik yaitu kecepatan dan ketepatan serangan, sehingga pada saat atlet melakukan serangan memukul ataupun menendang lawan tersebut mudah dibaca oleh lawan sehingga lawan dengan mudah menangkis atau menghindari serangan tanpa mengenai tubuh lawan.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan Anaerobik atlet. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “pengaruh latihan interval training

terhadap peningkatan daya tahan anaerobic pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut :

1. Latihan interval berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan anaerobic.
2. Gizi mempengaruhi kemampuan daya tahan anaerobic
3. Motivasi mempengaruhi daya tahan anaerobic.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah sebelumnya dan dengan berbagai pertimbangan karena keterbatasan waktu, tenaga dan dana yang tersedia, maka penulis membatasi penelitian pada variabel pengaruh metode latihan interval terhadap daya tahan anaerobik. Dengan judul penelitian yaitu “pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan daya tahan anaerobik pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “apakah latihan dengan menggunakan metode interval training dapat meningkatkan daya tahan anaerobic atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh metode latihan interval training terhadap meningkatkan daya tahan anaerobic atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, manfaat penelitian ini adalah :

1. Peneliti sendiri untuk dapat menyelesaikan tugas akhir dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan.
2. Pelatih dalam rangka melihat kondisi fisik atlet terutama daya tahan anaerobic atlet, dan salah satu bahan untuk pelaksanaan latihan dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) di Kabupaten Padang Pariaman.
3. Atlet pencak silat Satria Muda Indonesia (SMI) di Kabupaten Padang Pariaman agar dapat meningkatkan kondisi fisik mereka terutama daya tahan anaerobik melalui aktivitas fisik secara teratur dan terprogram.
4. Sebagai panduan dan dasar penelitian yang relevan bagi teman-teman peneliti berikutnya.
5. Perpustakaan dan pembaca sebagai bahan bacaan menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh interval training terhadap meningkatkan daya tahan anaerobik atlet pencak silat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang berarti antara pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan *anaerobik* pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam daya tahan *anaerobik* pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia di Kabupaten Padang Pariaman yaitu:

1. Pelatih, dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam program latihan untuk meningkatkan daya tahan anaerobuk .
2. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang *interval training* terhadap daya tahan *anaerobik* pada atlet pencak silat.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkapkan informasi yang bermanfaat tentang Pencak Silat.
4. Perguruan Silat, untuk kepentingan pengembangan program latihan maupun ilmu pengetahuan tentang ilmu melatih.

DAFTAR RUJUKAN

- Alkayis, M., & Soedjatmiko. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Vo2Max. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 04(02), 95–103. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscope>
- Amjad, & Mega, S. (2017). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. 77.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.
- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejurnas Antar Perti Unj Open 1 2018. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(01), 129–140.
- Aryuanto, R. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 495–503.
- Bafirman, & Agus, A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5024>
- Dr. Albertus Fenanlampir, M. P. A., & Faruq, M. M. (n.d.). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ>
- Ediyono, S., Nugraha, R. S., & Hilal, A. Al. (2023). Indigenous Knowledge and Philosophy in Pencak Silat Tradition. *Digital Press Social Sciences and Humanities*, 9, 00019. <https://doi.org/10.29037/digitalpress.49451>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313. <https://jurnal.isbi.ac.id/index.php/panggung/article/view/1014/638>
- Fadilla, N. (2019). *8 100-Article Text-535-1-10-20191218 daya tahan aerobik-umar. 4.*
- Fitri, T. C., Handayani, H. Y., Hidayatullah, F., & Utama, F. H. (2023). The

- Influence of Squat Jump Training on Leg Muscle Power of Pesilat at Education of Pencak Silat Persinas Asad Bangkalan. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(2), 392. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.48349>
- Fuorteino, J., Kristina, P. C., & Hermansah, B. (2023). The Effect of Limb Muscle Explosive Power Training on the Speed of the Results of Pencak Silat Kicks of PSHT Students. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 591–603. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.595>
- Ginanjari, A. Y., Nugraha, F., & Nurhasanah, N. (2022). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1147>
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3), 129–135. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/443>
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Harsono. (2018). *latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif* (P. Latifah (ed.); 1st ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Hartoyo, A. R. E. (2015). Survei Pembinaan Pencak Silat Di Perguruan Pencak Silat Se-Kabupaten Wonogiri Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, Sport(Health and Recreation)*, 2246–2250.
- Hendarsin, F., & Syaifullah, R. (2020). *Dimensi Coaching pada penerapan program latihan*. Yuma Pustaka. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Hidayat, E. N. (2018). SOKO KATEGORI TUNGGAL , GANDA , DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat *, Tuter Jatmiko. *Universitas Negeri Makasar*, 66–74.
- Hidayat, S. (2019). Pengaruh Latihan Plaiometrik Alternate Leg Bound Dan Scissor Jump Terhadap Frekuensi. *Umg*, 1–14.
- Hughes, D. C., Ellefsen, S., & Baar, K. (2018). Adaptations to endurance and strength training. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(6), 1–17. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029769>

- Ihsan, N. (2019). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Ihsan, N., Hadi, A., Mario, D. T., Ayubi, N., Karacam, A., & Orhan, B. E. (2024). *Sensor-based scoring system for the fighting category in Pencak Silat* *Sistema de puntuación basado en sensores para la categoría de combate en Pencak Silat*. 2041, 684–691.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/699>
- Irawadi, H. (2014). *kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP PRESS.
- Irawadi, H. (2019). *kondisi fisik dan pengukurannya*. Sukabina Press.
- Jaedun, A. (2011). Oleh : Amat Jaedun. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 0–12.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Irawan, A. A., Sumartiningsih, S., & Hanief, Y. N. (2022). The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on the Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 10(2), 16–24. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.16>
- Mashud, Sudirman, R., Samodra, Y. T. J., Widiastuti, Arini, I., Suharto, T. H., Suryadi, D., Wulandari, A., Aryadi, D., & Rahmat, A. (2024). Analysis of the effect of training on the explosive power of the pencak silat sickle kick: a comparative study of plyometric and conventional exercises. *Sport TK*, 13, 1–16. <https://doi.org/10.6018/sportk.573141>
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *Physical Activity Journal*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4813>
- Mulyana. (2013). *pendidikan pencak silat* (N. Nur Muliawati (ed.); 1st ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Nugroho, F. A., & Hartoto, S. (2017). Penerapan Audio-visual terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 640–646.
- Nurhidayah, D., Prasetyo, Y., Sutapa, P., Nanda, F. A., Mitsalina, D., & Yuliana, E. (2024). Development of physical test norms for early age Pencak Silat.

- Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(3), 175–183.
<https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0302>
- Nurrahmah, A., Rismaningsih, F., Hernaeny, U., Linda, P., Wahyudin, Abdul, R., Yati, F., Lusiani, Riaddin, D., & Setiawan, J. (2021). *Pengantar statistika 1* (pp. 5–150).
- Patah, I. A., Jumareng, H., Setiawan, E., Aryani, M., & Gani, R. A. (2021). The Importance of Physical Fitness for Pencak Silat Athletes: Home-Based Weight Training Between Tabata and Circuit Can it Work? *Journal Sport Area*, 6(1), 108–122. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).6172](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).6172)
- Payadnya, putu ade andre, & Jayantika, gusti agung ngurah trisna. (2018). *panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. cv budi utama. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Putra, R. M., & Witarsyah. (2019). *Perbandingan Latihan Footwork dengan Metode Interval Intensif dan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Bulutangkis*. 2(1), 108–113.
- Ramadhan, R. A., Nurdin Wibisana, M. I., & Kresnapati, P. (2021). Perbandingan Interval Training dan Circuit Training terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik SSB Putra Mororejo U-16. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 303–309. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.110>
- Romadona, A., & Faruk, M. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain Ssb Roket Gresik U-17 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 73–79.
- Ruwil, M., Purnomo, E., & Haetami, M. (2019). Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat. *JPPK: Journal of Equatorial Education and Learning*, Vol 8, No, 4. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v8i12.38191>
- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2022). The Effectiveness of Speed Training on the Physiological Characteristics of Athletes in Youth Pencak Silat in the Competing and Art Categories. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(2), 467–475. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1709>
- Spuriatna, E. (2016). Sistem Energi Dalam Permainan Bolavoli. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 121–130. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/download/80/50>
- Subekti, A. B., Sutresna, N., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh Metode Latihan Interval Training Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Sepakbola Putri. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 432–437. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.30348>
- Subekti, N. (2018). Pembelajaran Pencak Silat. *Buku Ajar Pembelajaran Pencak*

- Silat*, 1(1), 1–61. [http://repository.unp.ac.id/21907/1/Pembelajaran Pencak Silat 1.pdf](http://repository.unp.ac.id/21907/1/Pembelajaran_Pencak_Silat_1.pdf)
- Suhartoyo, T., Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Biomechanical based aerobic and anaerobic exercises analysis. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 145–156. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14001
- Suhdy, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO2 Max. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.130>
- Sulastio, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet PASI Riau. *JOURNAL SPORT AREA*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i2.382>
- Sumargo, B. (2020). *TEKNIK SAMPLING*. UNJ PRESS. <https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAAQBAJ>
- Supriatna, E. (2015). Kegiatan Olahraga Dan Kesenambungan Energi. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1), 1558–1566. <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16866>
- Suwirman. (2011). *teknik dasar pencak silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Suwirman, Sepriadi, Ihsan, N., & Deswandi. (2021). Instrument speed endurance test of pencak silat athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1447–1452. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090641>
- syahara, sayuti. (2011). *pertumbuhan & perkembangan fisik - motorik* (2nd ed.). Fakultas Ilmu Keolahragaan Press.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., & Imanudin, I. (2016). Journal of accounting & finance. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 24–28. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/1549/2777>
- Syamsiah, S., Purnomo, E., & Gustian, U. (2020). Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 140. <https://doi.org/10.26418/jilo.v3i2.42961>
- Umar. (2019). *Fisiologi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>
- Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., Wahyudi, H., Puspitasari, D. F., & Salamuddin, N. (2024). Development of Basic Pencak Silat Techniques for

- High School Students. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 9(1), 72–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v9n1.p72-82>
- Wijaya, F. A., Raharjo, S., & Adi, S. (2018). Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Daya Tahan Anaerobik pada Pemain Akademi Arema U-14. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 1–9.
- Wijaya, F. A., Raharjo, S., & Adi, S. (2020). *The Influence of Short Interval Training on Anaerobic Resistance Power in U-14 Arema Academy Players*. 31(Ismophs 2019), 90–94. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201203.017>
- Yamin, A., & Gusril. (2020). pengaruh latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO2Max) pemain sekolah sepak bola pengcab mandailing natal. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.36>
- Yulianto, E., Mulyana, M., Yudiana, Y., & Hendarsin, F. (2022). The Effect of Interval Training on Anaerobic Capacity Improvement related to Pencak Silat Athlete Performance. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 96–103. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i1.42620>