

ABSTRAK

Priyana, Fayi A. 2023. *Pengaruh Latihan Interval (Interval Training) Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1 Terhadap Daya Tahan (endurance) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023*. Program studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan Interval (*Interval Training*), Daya Tahan (*endurance*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan interval (*interval training*) menggunakan metode latihan tabata 2:1 terhadap daya tahan (*endurance*) untuk peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes dan pengukuran, yaitu untuk mengetahui Daya Tahan (*endurance*) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat, penelitian ini masuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023 yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 10 siswa. Kemudian untuk sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan mengambil dari keseluruhan populasi yang berjumlah 10 siswa secara acak. Instrumen yang digunakan adalah tes daya tahan (*endurance*) dengan teknik analisis data uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa uji normalitas diketahui berdistribusi normal karena angka signifikan menunjukkan $0,200 > 0,05$. Kemudian untuk uji homogenitas menyatakan bahwa keseluruhan olahan data bersifat homogen. Karena nilai signifikannya $0,646 > 0,05$. Sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya memiliki jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang sama atau homogen. Lalu untuk uji t menunjukkan bahwa nilai signifikannya adalah $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Peningkatan rata-rata dari hasil *pretest* yaitu 28,8 menjadi 30,2. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil rata-rata yang signifikan, dan itu artinya ada pengaruh pada latihan interval (*Interval Training*) menggunakan metode latihan tabata 2:1 terhadap Daya Tahan (*endurance*) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023.

ABSTRACT

Priyana, Fayi A. 2023. The Effect of Interval Training Using the Tabata 2:1 Training Method on the Endurance of Pencak Silat Extracurricular Participants at Darul Ulum Waru Middle School in 2022/2023. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Keywords: Interval Training, Endurance

This study aims to determine the effect of the results of interval training using the 2:1 tabata training method on endurance for pencak silat extracurricular participants at Darul Ulum Waru Middle School in 2022/2023.

The method used in this study was a test and measurement method, namely to determine the endurance of the Pencak Silat extracurricular participants. This research was included in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were male students of SMP Darul Ulum Waru Year 2022/2023 who took part in the pencak silat extracurricular, totaling 10 students. Then for the sample using saturated sampling technique by taking from the entire population, totaling 10 students at random. The instrument used is an endurance test with data analysis techniques for normality test, homogeneity test and t-test.

The results of the analysis show that the normality test is known to be normally distributed because the significant figures show $0.200 > 0.05$. Then the homogeneity test states that the entire processed data is homogeneous. Because the significant value is $0.646 > 0.05$. So that this study can be concluded that it has the same or homogeneous number of samples from the entire population. Then the t test shows that the significant value is $0.001 < 0.05$ so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. The average increase from the pretest results was 28.8 to 30.2. So it can be concluded that there is a significant average result, and that means there is an influence on interval training (Interval Training) using the 2:1 tabata training method on the Endurance of Pencak Silat Extracurricular Participants at Darul Ulum Waru Middle School in 2022/2023.