

THE INFLUENCE OF 220 YARD INTERVAL TRAINING EXERCISE TO VO2MAX BADNUR MEDISA CLUB ATHLETE PEKANBARU

Rahmaamalia¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd. M.Pd³
Email: amaliarah24@gmail.com, slametunri@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id
082332840254

EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract: This study was conducted to determine whether there is any influence of training interval training on the endurance of Vo2Max at Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru athlete, so that when doing the exercises or match with maximum and have good endurance. The problem in this study is the lack of endurance of Vo2Max during routine and matching exercises. Based on these problems the authors provide the form of training interval training. This type of research is experimental with one group pretest-posttest design research. The population in this research is Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru atlet which amounted to 4 people. The sampling technique used is total sampling, where the entire population of 4 people sampled. With the test run test balke 15 minutes ago conducted descriptive analysis and normality test using liliefors test at significant level α (0.05) from pretest data balke 15 minutes to produce $L_{o\ max}$ 0.1814 smaller than L_{tabel} 0.381. Further training was given 16 training intervals. Then dilakukan done posttest balke 15 minutes to produce $L_{o\ max}$ 0.262 smaller than L_{tabel} 0,381. From t test analysis yield T_{hitung} equal to 10,52 and T_{tabel} equal to 2,132 mean $T_{hitung} > T_{tabel}$. It can be concluded that the training interval training had an effect on the result of increased endurance of Vo2Max athlete Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru.

Keywords: Interval Training, Vo2Max Endurance

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* 220 YARD TERHADAP DAYA TAHAN *VO2MAX* ATLET *TAEKWONDO* *BADNUR MEDISA CLUB PEKANBARU*

Rahmaamalia¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref vai, S.Pd. M.Pd³
Email: amaliarah24@gmail.com, slametunri@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id
082332840254

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap daya tahan *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan latihan atau pertandingan dengan maksimal dan mempunyai daya tahan yang baik. Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya daya tahan *Vo2Max* pada saat melakukan latihan rutin maupun pertandingan. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan bentuk latihan *interval training*. Jenis penelitian ini adalah ekperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru yang berjumlah 4 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 4 orang dijadikan sampel. Dengan instrument test lari *balke* 15 menit lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors* pada taraf signifikan α (0.05) dari data *pretest balke* 15 menit menghasilkan $L_{o\ max}$ **0,1814** lebih kecil dari L_{tabel} **0,381**. Selanjutnya diberikan latihan *interval training* selama 16 kali pertemuan. Kemudian dilakukan *posttest balke* 15 menit menghasilkan $L_{o\ max}$ **0,262** lebih kecil dari L_{tabel} **0,381**. Dari analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,52 dan T_{tabel} sebesar 2,132 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *interval training* berpengaruh terhadap hasil peningkatan daya tahan *Vo2Max* atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru.

Kata Kunci: *Interval Training*, Daya Tahan *Vo2Max*

PENDAHULUAN

Prestasi dalam olahraga tidak dapat diciptakan dengan mudah. Dibutuhkan latihan dan pembinaan yang serius agar dapat menghasilkan prestasi dan kemampuan olahraga yang maksimal. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan hal yang sangat serius. Dengan pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik, olahraga yang dibina dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Dalam kehidupan modern, manusia tidak dapat di pisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan diri. Seni beladiri termasuk jenis olahraga *combative sport*. Artinya olahraga pertarungan yang melibatkan *full body contact*. Bisa dikatakan seni bela diri terdapat di merata dunia, dan hampir setiap negara mempunyai seni beladiri yang berkembang secara tempatan atau diubah sesuai dengan seni beladiri dari luar yang meresap masuk. Bagaimanapun kemudahan perhubungan dan komunikasi yang ada pada saat ini memudahkan perkembangan ide dan seni beladiri tidak lagi terhalang di tanah asalnya saja, tetapi telah berkembang keseluruh dunia.

Olahraga adalah suatu kegiatan yang sangat membutuhkan aktifitas fisik. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktifitasnya, terutama cabang – cabang olahraga permainan, beladiri, dan olahraga – olahraga yang dipertandingkan.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang cukup di minati anak-anak, remaja dan orang dewasa baik putra maupun putri. Pertumbuhan dan perkembangan Taekwondo ini juga didukung dengan adanya pertandingan-pertandingan di tingkat daerah maupun tingkat nasional bahkan tingkat internasional. Pada umumnya atlet taekwondo hanya berlatih teknik dan taktik saja, hingga melupakan faktor lainnya yaitu kondisi fisik, karena agar bisa bertanding ke puncak prestasi didukung dengan adanya kondisi fisik yang baik. Dalam perspektif olahraga prestasi/olahraga kompetitif, ada minimal 4 unsur/komponen utama yang dibutuhkan seorang atlet untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. (syafudin 2011:2)

Olahraga beladiri Taekwondo sebagai olahraga pertarungan yang berkarakter dasarnya adalah bertarung dengan tangan kosong dimana pertandingan memakan waktu sampai 2 menit dalam 1 ronde dengan intensitas yang cukup tinggi yaitu atlet aktif melakukan serangan dan balasan selama pertandingan dengan membutuhkan energi dan hal ini sangat memerlukan kondisi fisik yang baik, karena dalam pertandingan Taekwondo harus diiringi strategi dan teknik untuk menyerang dan menghindari dari lawan dengan baik dan akurat, sehingga mengakibatkan atlet cepat merasakan lelah karna banyak mengeluarkan energi saat bertanding. Dalam pertandingan atlet Taekwondo harus memiliki daya tahan Cardiovaskular yang baik, seperti yang disampaikan Paulus Levianus Pasurney (2001 : 4) bahwasanya “cabang-cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan aerob dan anaerob yaitu judo, karate, taekwondo, dan yang sejenis lainnya”. Pernyataan tersebut menegaskan bahwasanya olahraga beladiri Taekwondo membutuhkan daya tahan VO2Max. (jurnal Boy Indrayana 2012).

Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dasar-dasar Taekwondo terdiri dari 5 komponen dasar, yaitu: bagian tubuh yang menjadi sasaran (*keup so*), bagian tubuh yang digunakan untuk menyerang atau bertahan, sikap kuda-kuda, teknik bertahan / menangkis, teknik serangan (*kongyok kisul*) yang terdiri dari: pukulan (*jierugi*), sabetan (*chigi*), tusukan (*chierugi*), tendangan (*chagi*).

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Adapun beberapa komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1995:8) sebagai berikut: (1) Kekuatan (*Strength*), (2) Daya Tahan (*Endurance*), (3) Daya Otot (*Muscular Power*), (4) Kecepatan (*Speed*), (5) Daya Lentur (*Flexibility*), (6) Kelincahan (*Agility*), (7) Koordinasi (*Coordination*), (8) Keseimbangan (*Balance*), (9) Ketepatan (*Accuracy*), (10) Reaksi (*Reaction*). Sedangkan komponen dan klasifikasi kemampuan fisik yang dibutuhkan cabang olahraga taekwondo yaitu : a. Kekuatan (*strength*), b. Daya tahan otot (*local endurance*), c. Daya otot (*power*), d. Kecepatan (*speed*), e. Daya lentur (*flexibility*), f. Daya tahan jantung paru (*kardiovaskular*). (Muhyi Faruq, 2014 : 236)

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis di doojang Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru didominasi latihan teknik dan sparing, sangat sedikit sekali persentase untuk latihan fisik, utamanya latihan untuk meningkatkan daya tahan *Vo2Max*. Sehingga terdapat beberapa permasalahan pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru, yaitu saat melakukan beberapa program latihan teknik tidak melakukan dengan maksimal dan merasakan kelelahan yang cukup berarti. Dan pada saat bertanding bahkan atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru merasakan kelelahan pada ronde ke-2 sehingga tindak maksimal sampai ronde terakhir yaitu ronde ke-3. Hal ini disebabkan karena kurangnya daya tahan *Vo2Max*. Maka dari permasalahan ini perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan *Vo2Max* tersebut.

Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu: latihan *interval training*, latihan *lari jarak jauh*, latihan *speed play* atau *fartlek*, latihan *interval-circuit*. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu latihan *interval training*. (sajoto 1995:139-143). Dari beberapa metode latihan tersebut penulis menggunakan metode latihan *interval training* karena metode latihan ini dinilai cocok untuk permasalahan yang ada. Dimana metode latihan yang digunakan ini sederhana.

Dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Interval Training 220 Yard terhadap Daya tahan Vo2Max pada Atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru”**

1. Interval Training

Latihan *interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Adapun pelaksanaan latihannya adalah sebagai berikut: mereka yang menjalankan latihan, berlari sejauh 220 yard, dengan kecepatan 47 detik, kemudian istirahat selama 1 menit 39 detik, bisa dilakukan sambil kembali ketempat start.

2. Daya Tahan *Vo2max*

Daya tahan *VO2Max* yaitu untuk mengukur konsumsi oksigen maksimal atlet Taekwondo Badnur Mdisa Club Pekanbaru dengan menggunakan instrument Lari Balke 15 menit.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design* yang diawali dengan melakukan lari *balke* 15 menit *pretest*. Setelah itu diberikan latihan *Interval Training* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka akan dilakukan *post test* yaitu dengan melakukan lari *balke* 15 menit untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Interval Training* terhadap daya daya tahan *Vo2Max* terhadap Atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru.

Menurut Sugiyono (2014:215), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Taekwondo putri Badnur Medisa Club sebanyak 4 orang.

Menurut Sugiyono (2008:217) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, missal karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diperlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes lari *balke* 15 menit.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Data Hasil *Pree-test*

Setelah dilakukan tes lari *balke* 15 menit sebelum dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data awal (*pree-test*) lari *balke* 15 menit adalah sebagai berikut : skor tertinggi 35,36, skor terendah 33,36, dengan rata-rata 34,545, varian 0,79, standar deviasi 0,89

2. Data Hasil *Post-test*

Setelah dilakukan tes lari *balke* 15 menit sesudah dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data akhir (*post-test*) lari *balke* 15 menit *adalah* sebagai berikut :

skor tertinggi 41,38, skor terendah 38,52, dengan rata-rata 39,5925, varian 1,55, standar deviasi 1,24.

B. Distribusi Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pree-test* lari *balke* 15 menit

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
33,36 - 34,02		1	25%
34,03 - 34,69		1	25%
34,70 - 35,36		2	50%
Jumlah		4	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, sebanyak 1 orang dengan rentangan interval 33,36 - 34,02 diklasifikasikan “Kurang Sekali”, 1 orang dengan rentangan interval 34,03 - 34,69 diklasifikasikan “Kurang Sekali”, dan 2 orang dengan rentangan interval 34,70 - 35,36 diklasifikasikan “Kurang Sekali”

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-test* lari *balke* 15 menit

Interval	Tabulasi	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
38,52 - 39,46		3	75%
39,47 - 40,43	-	0	0%
40,44 - 41,38		1	25%
Jumlah		4	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 4 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 38,52 - 39,46 diklasifikasikan “Kurang Sekali”, 0 dengan rentangan interval 39,47 - 40,43 diklasifikasikan “Kurang Sekali”, 1 orang dengan rentangan interval 40,44 - 41,38 diklasifikasikan “Kurang Sekali”

Uji Normalitas

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Interval Training* (X) hasil Daya Tahan *Vo2Max* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> lari <i>balke</i> 15 menit	0,1814	0.381	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> lari <i>balke</i> 15 menit	0,262	0.381	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* lari *balke* 15 menit setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1814** dan L_{tabel} sebesar **0.381**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test* lari *balke* 15 menit adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test* lari *balke* 15 menit menghasilkan L_{hitung} **0,262** < L_{tabel} sebesar **0.381**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test* lari *balke* 15 menit *post-test* adalah berdistribusi normal.

1. Pengujian Hipotesis. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Interval Training* (X) yang signifikan terhadap Daya Tahan (Y) *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,52 dan T_{tabel} 2,132. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

$\sum x$	20,19
N	4
$\bar{d}$	5,05
SD	0,96
$\sqrt{n}$	2
T	10,52

Keterangan :

$\bar{d}$ = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}} \\
 &= \frac{5,05}{0,96/2} \\
 &= \frac{5,05}{0,48} \\
 T &= 10,52
 \end{aligned}$$

$$t_{hitung} > t_{tabel} = 10,52 > 2,132$$

PEMBAHASAN

Latihan secara umum dapat diartikan suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Dengan latihan yang terprogram dan teratur dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan yang sebelumnya. Latihan *Interval Training* perlu adanya pengontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Latihan *Interval Training* dapat meningkatkan Daya Tahan *Vo2Max*.

Berdasarkan hasil tes lari *balke* 15 menit pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya Daya Tahan *Vo2Max*. Dimana rata-rata hasil tes mereka 39,59, nilai ini masih dikategorikan “Kurang Sekali” berdasarkan norma. Sedangkan untuk mencapai kategori “baik” harus mencapai 48-52. Metode latihan untuk meningkatkan daya tahan yaitu: latihan *interval training*, latihan *lari jarak jauh*, latihan *speed play* atau *fartlek*, latihan *interval-circuit*. Dalam penelitian ini penulis hanya memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu latihan *interval training*. (sajoto 1995:139-143)

Intrerval Training adalah perangkat utama dalam proses latihan yang peneliti lakukan disetiap pertemuan untuk meningkatkan Daya Tahan *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru. Pelaksanaan latihan *Interval Training* yaitu : mereka yang menjalankan latihan, berlari sejauh 220 yard, dengan kecepatan 47 detik, kemudian istirahat selama 1 menit 39 detik, bisa dilakukan sambil kembali ketempat start.

Dalam penerapan latihan *Interval Training*, peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala dalam proses latihan seperti:

1. Cuaca yang tidak menentu terkadang tiba-tiba hujan disore hari ketika ada jadwal latihan
2. Kendala yang lain dikarenakan dua *testee* sudah kuliah dan tiga *testee* siswa SMK, sehingga sulit menyesuaikan waktu latihan dan ada sebagian *testee* yang tidak dapat hadir.
3. Pada saat melakukan *Interval Training*, *testee* kurang maksimal melakukannya karena latihan ini belum pernah mereka lakukan sebelumnya, walaupun sudah dievaluasi dan diarahkan berulang-ulang, gerakan mereka tetap tidak bisa sempurna, karena itu adalah batas kemampuan mereka.
4. Ketika jadwal latihan, pembantu *testee* kurang disiplin saat memulai jam latihan, sehingga latihan berjalan kurang efektif.
5. Dikarenakan latihan *Interval Training* ini membutuhkan 4 pembantu *testee* untuk melakukannya, dan 1 orang untuk mengambil dokumentasi, dalam hal ini peneliti kesulitan mencari pembantu *testee*, terkadang peneliti yang mengambil video

dokumentasi latihan sehingga peneliti tidak bisa mengontrol penuh *testee* dalam latihan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Interval Taining* (X) terhadap Daya Tahan (Y) *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Interval Training* (X) terhadap Daya Tahan (Y) *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan latihan *Interval Training* (X) terhadap Daya Tahan (Y) *Vo2Max* pada Atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **34,55**. Kemudian dilakukan latihan *Interval Training* selama 16 kali pertemuan pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru yang berjumlah 4 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **39,59**. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar **4,74**. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **10,52** dan t_{tabel} **2,132**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa Daya Tahan *Vo2Max* atlet berpengaruh dengan latihan *Interval Training* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil Daya Tahan *Vo2Max*.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Interval Training* (X) terhadap Daya Tahan (Y) *Vo2Max* pada atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru.

B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *power* otot lengan dan bahu adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan Taekwondo guna meningkatkan kemampuan fisik pada atlet.
2. Diharapkan bagi Atlet Taekwondo Badnur Medisa Club Pekanbaru untuk lebih giat lagi berlatih sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Untuk penelitian selanjutnya bisa dengan menggunakan bentuk latihan lainnya dalam upaya meningkatkan *daya tahan VO2Max*.

4. Bagi penelitian yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan untuk mengukur efektifitas metode latihan *interval training* pada atlit Taekwondo Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Kokasih, Engkos. 1985. *Olahraga: Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Faruq Muhammad Muhyi. 2014. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Ambon
- Ismaryati. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*
- Sugiyono (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Elfa Beta.
- V. Yoyok Suryadi (2003). *Taekwondo dan Poomsae Tes Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Dadang Krisdayadi (2004). *Taekwondo, Teknik Dasar, Poomsae, dan Peraturan Pertandingan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Jurnal Boy Indrayana (2012). FKIP Porkes Universitas Jambi.
- Ritonga Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Isna.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.