

Abstrak
PERBEDAAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *FARTLEK*
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIC*
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
PKBM BUDI LUHUR PURWOKERTO

Latar Belakang: Pencak silat merupakan beladiri asli budaya bangsa Indonesia dalam hal mempertahankan diri dan membela diri. Seorang pesilat harus mempunyai daya tahan yang baik dalam pertandingan. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat di butuhkan dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik contohnya untuk cabang olahraga pencak silat. *interval training* dan *fartlek* merupakan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan khususnya daya tahan *aerobik*.

Metodologi: penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain *two-grup pretest-posttest*. *Sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *puposive sampling* dan diperoleh 16 responden yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisi menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $<0,05$ yang dibantu dengan SPSS.

Hasil Penelitian: hasil penelitian ini menunjukkan rerata *pretest -pottest* kelompok A sebesar 30,800 dan 37,550 sedangkan rerata *pretest-posttest* kelompok B sebesar 31,488 dan 36,188. Hasil uji *paired t-test* kelompok A memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dan kelompok B memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,006.

Kesimpulan: metode *interval training* lebih baik dari pada metode *fartlek* untuk peningkatan daya tahan *aerobic* pada peserta ekstrakurikuler pencak silat PKBM Budi Luhur Purwokerto karena ada perbedaan yang signifikan yang terbukti hasil dari uji *paired sample t-test* taraf signifikam lebih kecil dari 0,05.

Kata Kunci: *Interval Training, Fartlek, daya tahan aerobic.*

Abstract

**DIFFERENCE OF INTERVAL TRAINING AND FARTLEK METHODS
TOWARDS INCREASING AEROBIC ENDURANCE PARTICIPANTS
IN PENCAK SILAT EXTRACURRICULAR
PKBM BUDI LUHUR PURWOKERTO**

Background: Pencak silat is a martial art native to Indonesian culture in terms of self-defense and self-defense. A fighter must have good endurance when competing. Endurance is one of the biomotor components that is really needed in carrying out physical activities, for example in pencak silat sports. Interval training and fartlek are training methods to increase body endurance, especially aerobic endurance.

Methodology: this research was conducted using an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sampling used in this research was purposive sampling and obtained 16 respondents who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The analysis technique uses the t-test with a significance level <0.05 assisted by SPSS.

Results: The results of this research show that the pretest-posttest mean for group A is 30,800 and 37,550, while the pretest-posttest mean for group B is 31,488 and 36,188. The results of the paired t-test for group A obtained a significance value of 0.000 and group B obtained a significance value of 0.006.

Conclusion: Interval training method is better than the fartlek method in increasing the aerobic endurance of pencak silat extracurricular participants at PKBM Budi Luhur Purwokerto because there is a significant difference as evidenced by the results of the Paired Sample T-test with a significance level of less than 0.05.

Keywords: Interval Training, Fartlek, aerobic endurance.

