

## ABSTRAK

AI SARAH NURHAYATI. 2023. **Pengaruh Latihan HIIT *Workout Walk And Run* terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kurangnya daya tahan kardiovaskular pada atlet. Hal ini dapat dilihat saat bertanding dan latihan ketika diperintahkan untuk melakukan beberapa gerakan atlet sudah terlihat kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan HIIT *Workout Walk And Run* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang berjumlah 14 orang dan semua populasi dijadikan sampel. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan uji hipotesis. Menggunakan uji t bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,59 sehingga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis ( $t_{tabel}$  sebesar 1,77), artinya  $t_{hitung}$  diterima. Maka ditemukan pengaruh latihan latihan HIIT *Workout Walk And Run* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada atlet taekwondo SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

**Kata kunci :** Daya tahan kardiovaskular, latihan HIIT *Workout Walk And Run*

## **ABSTRACT**

AI SARAH NURHAYATI. 2023. *The Effect of Interval Training on Increasing Cardiovascular Endurance in Taekwondo Athletes at SMAN 10 Tasikmalaya*. Physical Education Faculty of Educational Sciences and Teachers Training Siliwangi University.

*The problem in this study is the lack of cardiovascular endurance in athletes. This can be seen during competition and training when ordered to perform several movements, athletes already look tired. The purpose of this study was to obtain information about the effect of interval training on increasing cardiovascular endurance in Taekwondo athletes at SMAN 10 Tasikmalaya. This research employs an experimental method. The participant of this research will be 14 athletes Taekwondo at SMAN 10 Tasikmalaya as a samples. Based on the research results, data processing, data analysis, and hypothesis test. Using the t test that the value of t\_count is 6.59 so that t\_count is greater than t\_table and is outside the area of acceptance of the hypothesis (t\_table is 1.77), meaning that t\_count is accepted. This research found the effect of interval training on increasing cardiovascular endurance in Taekwondo athletes at SMAN 10 Tasikmalaya.*

**Keywords:** *Cardiovascular endurance, HIIT Workout Walk And Run exercises*