

ABSTRAK

ALDI S (2124200035). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Dan Latihan *Circuit* Terhadap Daya Tahan *Cardiovaskular*”. Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Ibu Sri Maryati, M.Pd sebagai pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd sebagai pembimbing II.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan *fartlek* dan *circuit* mempengaruhi daya tahan kardiovaskular. Studi ini melakukan eksperimen menggunakan desain "pretest-posttest group design". Penelitian ini melibatkan 700 siswa dari kelas X hingga XII SMK Taruna Bangsa.

Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 siswa, karena teknik *cluster random sampling* digunakan dalam penyempelan populasi ke sampel. *Bleep test* yang dibuat oleh Nurhasan adalah alat yang digunakan. Uji persiapan untuk analisis data terdiri dari uji normalitas untuk semua data berdistribusi normal, uji homogenitas untuk semua data bervariansi homogen, dan uji t dengan signifikansi 0,05 (5%). Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Latihan *fartlek* berdampak signifikan pada daya tahan jantung pemain futsal di SMK Taruna Bangsa; (2) *circuit* latihan berdampak signifikan pada daya tahan jantung pemain futsal di SMK Taruna Bangsa; dan (3) ada perbedaan yang signifikan antara latihan *fartlek* dan *circuit* terhadap daya tahan jantung pemain futsal di SMK Taruna Bangsa. Selain itu, validitasnya diuji dalam penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Shalawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Galuh (UNIGAL).

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, M.Si., sebagai Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak U. Runalan S, Drs., M.Si., sebagai Dekan FKIP Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Sri Maryati, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen dan Civitas Akademika Universitas Galuh yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga, kerabat yang telah banyak membantu baik moril maupun spiritual sehingga selesainya skripsi ini.

Serta kepada semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah

SWT saja saya serahkan semuanya, semoga segala amal baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari-Nya. Amiin.

Penulis