

ABSTRAK

SYAH BRINA MEGAMULYA. 2023. **Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya)**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh senam aerobik terhadap daya tahan kardiovaskuler di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya. Sesuai pengamatan dengan pelatih bahwa kelemahan utama dari anak-anak basket yaitu mudah mengalami kelelahan ditengah pertandingan seperti salah passing dan tidak akurat dalam melakukan tembakan ke ring. Hal diatas memperkuat penulis untuk menggunakan senam aerobik sebagai program latihan siswa ekstrakurikuler bola basket untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes lari 2,4 KM. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X (sepuluh) pemain bola basket di ekstrakurikuler SMK Negeri 2 Tasikmalaya sebanyak 30 orang, sampel yang dipilih 20 orang, menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empiris terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap daya tahan kardiovaskular pada pemain ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya dengan didukung oleh data hasil penelitian dengan hasil pengujian hipotesis diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.27 > 1,73$).

Kata Kunci : Aerobik, Daya tahan, Kardiovaskular, Senam

ABSTRACT

SYAH BRINA MEGAMULYA. 2023. *The Effect of Aerobic Exercise on Cardiovascular Endurance (Experiments in Basketball Extracurriculars at SMK Negeri 2 Tasikmalaya)*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the effect of aerobic exercise on cardiovascular endurance in the Basketball extracurricular at SMK Negeri 2 Tasikmalaya. In accordance with the coach's observation that the main weakness of basketball children is that they easily experience fatigue in the middle of a match such as wrong passing and inaccuracy in shooting at the hoop. The above strengthens the author to use aerobics as an exercise program for basketball extracurricular students to increase cardiovascular endurance. The research method used was the experimental method and the instrument in this study was a 2.4 KM running test. The population in this study were 30 students of class X (ten) basketball players at SMK Negeri 2 Tasikmalaya extracurriculars, 20 people were selected as a sample, using a simple random sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out empirically that there is an effect of aerobic exercise on cardiovascular endurance in basketball extracurricular players at SMK Negeri 2 Tasikmalaya supported by research data with the results of hypothesis testing obtained $t'count > ttable$ ($7.27 > 1,73$).

Keywords : *Aerobics, Cardiovascular, Endurance, Gymnastics,*