

## **ABSTRAK**

**MUFIDLY 2020. Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan interval dapat berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota dojo karate tarkal one kabupaten Garut. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Dojo karate Tarkal one yang berjumlah 26 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 12 menit. Berdasarkan analisis data statistik terdapat pengaruh latihan interval terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada anggota dojo karate tarkal one kabupaten Garut.

**Kata Kunci:** Latihan Interval, Daya Tahan Kardiovaskuler, Karate