

## ABSTRAK

MUHAMMAD ALI NURDIN NURWANSYAH. 2022. **Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular, pada Ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.** Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular siswa ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian model *pre – exsperimental desain* dan populasi penelitian berjumlah 20 orang. Teknik analisis menggunakan uji t'. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t'_{hitung}$  lebih besar dari  $t'_{tabel}$  ( $4,69 > 1,72$ ), maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang berarti senam aerobik *mix impact* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

**Kata Kunci : Senam Aerobik *Mix Impact*, Daya Tahan Kardiovaskular**

### **ABSTRACT**

**MUHAMMAD ALI NURDIN NURWANSYAH. 2022. Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular, pada Ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2021/2022.** Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

*This study aims to determine the effect of aerobic exercise on increasing Cardiovascular Endurance for extracurricular students who love nature at Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Tasikmalaya City. By using the experimental method with a pre-experimental model of research design and a research population of 20 people. The analysis technique uses the  $t'$  test. The results showed that  $t'$ count is greater than  $t'$ table ( $4.69 > 1.72$ ), then  $H_0$  is rejected, meaning that there is a significant effect of aerobic exercise on increasing Cardiovascular Endurance Extracurricular Nature Lovers Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Tasikmalaya City .*

***Keyword : mix impact aerobics, Cardiovascular endurance***