

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular** (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari berbagai berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam – dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Bapak Fegie Rizkia Mulyana, M.Pd., selaku pembimbing I yang telah membimbing serta memberikan pengarahan pada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Bapak Ridwan Gumilar, M.Pd., selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan, wejangan dan motivasinya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu

pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.

6. Kedua orang tua yang telah memberikan semangat serta bantuan moril maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan – rekan mahasiswa angkatan 2018 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah maupun senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan, kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah SWT. Penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT. Yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap mudah – mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Aamiin.

Tasikmalaya, 14 Juni 2022

Penulis,

Muhammad Ali Nurdin Nurwansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Defini Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS	6
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Konsep Latihan	6
2.1.2 Tujuan Latihan	6
2.1.3 Prinsip – prinsip Latihan	7
2.1.4 Komponen Kondisi Fisik	10
2.1.5 Daya Tahan Kardiovaskular.....	14
2.1.6 Senam Aerobik.....	19

2.2	Hasil Penelitian yang Relevan	20
2.3	Kerangka Konseptual.....	21
2.4	Hipotesis Penelitian	22
BAB 3	PROSEDUR PENELITIAN.....	24
3.1	Metode Penelitian	24
3.2	Variabel Penelitian.....	24
3.3	Desain Penelitian	25
3.4	Populasi dan Sampel	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.6	Instrumen Penelitian	27
3.7	Teknik Analisis Data.....	33
3.8	Langkah – langkah Penelitian.....	36
3.9	Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1	HASIL PENELITIAN.....	38
4.1.1	Deskripsi Data.....	39
4.1.2	PENGUJIAN HIPOTESIS.....	40
4.2	PEMBAHASAN	41
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1	SIMPULAN.....	43
5.2	SARAN	43
	DAFTAR PUSTAKA.....	44
	LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penambahan beban latihan bertahap	8
Gambar 3.1 Desain penelitian	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Parameter Latihan Daya Tahan.....	15
Tabel 2.2 Norma Lari Multitahap (Bleep Test)	31
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data.....	39
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data	40
Tabel 4.5 Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	46
Lampiran 2 Gerakan - gerakan Senam Aerobik.....	48
Lampiran 3 Tes Awal.....	49
Lampiran 4 Tes Akhir	50
Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data	51
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran 7 SK Bimbingan Skripsi	60
Lampiran 8 Izin Observasi Penelitian	61
Lampiran 9 Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	62
Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup.....	63