

ABSTRAK

Muhammad Wildan. 2022. **Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Peserta ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sering kali melupakan kondisi fisik seakan siswa belum mempunyai kesadaran yang lebih tentang pentingnya daya tahan kardiovaskuler yang baik dan prima, sehingga siswa tidak dapat berlatih secara maksimal karena rasa lelah yang berlebihan. Kenyataannya jadi pada kegiatan latihan tim futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya sebagian peserta didik tidak mempunyai daya tahan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan kardiovaskuler peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya. Dengan menggunakan metode eksperimen dengan Desain penelitian model *Pre – Exsperimantal Designs* ada dua bentuk desain yaitu *one-grup pretest – posttest design* dan *intact-group comparison*. Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain *one- grup pretest – posttest design*. populasi penelitian ini sebanyak 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability* yaitu sampel jenuh atau sering disebut *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *bleep test* atau multistahap. Teknik analisis data 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 terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada peserta ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : Senam Aerobik , Daya Tahan Kardiovaskuler