

**PENGARUH LATIHAN *SPEEDPLAY* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh

**DION SUDIBYO**

**192191067**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2026**

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH LATIHAN *SPEEDPLAY* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER

**DION SUDIBYO**

**192191067**

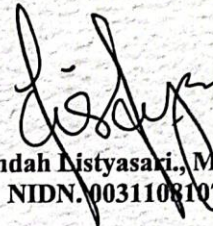
disetujui oleh:

Dosen Pembimbing 1,



**Deni Setiawan., M.Pd**  
**NIDN. 0425018304**

Dosen Pembimbing 2,



**Endah Listyasari., M.Pd**  
**NIDN. 0031108107**

disahkan oleh,



Dekan,

**Dr. H. Nanang Katmaningsih., M.Pd**  
**NIDN. 0430056602**

Ketua Jurusan,



**Dr. Nanang Kusnadi., M.Pd**  
**NIDN. 0403097602**

**PENGARUH LATIHAN *SPEEDPLAY* TERHADAP  
PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER**

Dion Sudiby  
192191067

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal: 20 Agustus 2025

Dewan Penguji,

Penguji 1: Deni Setiawan., M.Pd

(.....eng.)

Penguji 2: Endah Listyasari., M.Pd

(.....)

Penguji 3: H. Abdul Narlan., M.Pd.

(.....)

Penguji 4: Ucu Muhammad Afif., M.Pd

(.....)

Penguji 5: Novi Soraya., M.Pd

(.....)

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh LATIHAN *SPEEDPLAY* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER (Eksprimen pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Negeri 1 Lemahabang Cirebon), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hariditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau pihak lain terhadap keaslian dari skripsi ini.

Tasikmalaya, 20 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Dion Sudibyo

NPM. 192191067