

ABSTRAK

ALDI SUPRIYADI 2023. **Pengaruh Latihan Fartlek, Latihan Kontinyu, Dan Interval *Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Dalam hal untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga futsal diperlukan suatu metode latihan yang baik dan benar. Ketika membahas masalah tentang latihan, erat kaitannya dengan tenaga dan daya tahan kardiovaskuler tubuh pada seorang atlet, daya tahan merupakan komponen biomotorik yang dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Daya tahan kardiovaskuler diartikan sebagai kapasitas sistem sirkulasi dan respirasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut, kemampuan maksimal paru jantung merupakan penilaian yang terbaik untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengkonsumsi oksigen. Dalam hal melatih daya tahan kardiovaskuler ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler tersebut dengan latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training*. Pada penelitian ini akan meneliti mengenai peningkatan pengaruh latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training* terhadap daya tahan kardiovaskuler ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 16 kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimental. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah daya tahan kardiovaskuler, latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training*. Desain penelitian yang digunakan adalah “*one-grup pre test- post test design*”, desain ini terdapat *pretest*, perlakuan (program latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training*) dan diakhiri dengan *post-test*. Adapun populasi adalah anggota ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 16 kota Tasikmalaya sebanyak 15 orang, dengan teknik pengambilan sample yaitu teknik sampling jenuh yang memakai seluruh populasi untuk menjadi responden yaitu sebesar 15 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *bleep test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari latihan fartlek, latihan kontinyu dan interval *training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada ekstrakurikuler futsal putra SMP Negeri 16 kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : Daya Tahan, Fartlek, Futsal, Interval *Training*, Kontinyu