

ABSTRAK

DRAJAT LAGABUANA. 2023. **Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Permasalahan penelitian tersebut kurang dalam latihan fisik salah satunya latihan daya tahan kardiovaskular (*endurance*). Kemudian pada saat latihan masih kurangnya variasi untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular sehingga siswa ekstrakurikuler tersebut merasa kurang bersemangat untuk melaksanakan latihan fisik, maka dari itu perlu meningkatkan daya tahan kardiovaskular dengan latihan yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Bantarujeg. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Bantarujeg yang berjumlah 16 orang dengan kriteria bahwa sampel harus dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Adapun cara peneliti dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara Sampling Jenuh. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus statistik. Hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan uji statistik, analisis data di ajukan bahwa t_{hitung} 3,38 lebih besar dari t_{tabel} 1,75 sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Maka dengan demikian hipotesis yang di ajukan terbukti dan di terima secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Farlek* terdapat pengaruh yang berarti terhadap daya tahan kardiovaskular.

Kata Kunci: Latihan *Fartlek*, Kardiovaskular, Sepakbola