

Ringkasan

Bustanil Arifin. Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik pada Siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. Skripsi. Jakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan lompat tali terhadap peningkatan kapasitas aerobik. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMK Yadika 2 Jakarta pada bulan Mei - Juni 2013

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *eksperimen*. Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes awal kemudian dilanjutkan dengan memberikan perlakuan berupa program latihan lompat tali di akhiri dengan memberikan tes akhir. Sampel yang diambil menggunakan *purposive sampling* dengan sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 14 sampel.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 14 sampel dengan melakukan program latihan lompat tali dengan frekuensi 3 kali perminggu selama 6 minggu (18 pertemuan), dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tali berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik maksimal pada siswa SMK Yadika 2 Jakarta Barat.