

**PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN  
*WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST* DAN *BLEEP TEST* PADA GAYA  
BEBAS DI CLUB GRAGE CITY CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sain  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

**Lugina Aditia**  
**1301649**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG**

Lugina Aditia, 2017

*PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST DAN  
BLEEP TEST PADA GAYA BEBAS DI CLUB GRAGE CITY CIREBON*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN  
*WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST* DAN *BLEEP TEST* CLUB RENANG  
GRAGE CITY CIREBON**

Oleh  
Lugina Aditia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Lugina Aditia 2017  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2017

Hak Cipta di lindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LUGINA ADITIA**

**1301649**

**PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN  
*WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST* DAN *BLEEP TEST* CLUB RENANG  
GRAGE CITY CIREBON**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

**Pembimbing**

**Drs. H. Badruzaman, M.Pd**

**NIP. 195911041986011001**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**NIP. 196812201998022001**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN *WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST* DAN *BLEEP TEST* CLUB RENANG GRAGE CITY CIREBON**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 2017

Yang membuat pernyataan,

Lugina Aditia

NIM. 1301649

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan peneliti untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof.Dr.H.Adang Suherman,MA., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
2. Ibu MustikaFitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahrgaan yang telah memberikan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. H. Badrudzaman, M.pd., selaku Pembimbing Skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Herman Subarjah,M.Si., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, dorongan, motivasi serta senantiasa membimbing sampai pada akhir perkuliahan.
5. Seluruh Staf Dosen Prodi Ilmu Keolahrgaan yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
6. Seluruh StafTata Usaha FPOK UPI yang telah memberikan bantuan kemudahan dan kelancaran administrasi kepada peneliti.
7. Untuk kedua orang tua, Bapak Yanto Suparyanto dan Mamah Ucu Fatonah terimakasih banyak atas semua pengorbanan, do'a, kasih sayang, dan dukungan, baik secara moril maupun materil yang menguatkan peniliti dalam berjuang menjalani kehidupan, yang tidak bisa dibayar dengan apapun.
8. Untuk kaka dan adik saya Rio nanda aquarianto dan Reynanda ratna yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

9. Untuk teman seperjuangan Devi Darmansyah, Nanjar Nur Mayesa terimakasih selalu menemani hari-hari selamamasa perkuliahan.
10. Untuk Teman Teman Kosan Negla Didip Dipa, Dede Ridwan, Iqbal Maulana, Hadi, Firman, Rizki Aw, Tian Kurniawan, Zaenal Taufik terima kasih atas suka dan duka selalu mensupport penulis.
11. Untuk DKM Ilmu Keolahragaan UPI yang telah memberikan wadah untuk berkembang kepada penulis.
12. Untuk Rekan-rekan PLA KONI KBB Silvani Dewi Zaenal, Iqbal maulana, Iqbal Firmansyah, Dede Ridwan, Meida Bintang, Nanjar Nur Mayesa, Fitriani Dewi, Fahmi Hapilan
13. Rekan-rekan yang telah membantu dalam proses penelitian dan pengambilan data. Tian Kurniawan, Asep Nugraha, Kang Azazi, Dadi Hidayat, Dahniar widya, M Naufal, Nanjar Nur Mayesa, Fitriani Dewi, Silvani Dewi, Pepen Ramdani, Didip Dipa, Rizki Aw dan Devi Darmansyah
14. Keluarga Besar IKOR 2013 terimakasih atas kebersamaan, canda tawa, kekeluargaan, serta do'a semoga menjadi kenangan indah.
15. Rekan-rekan KKN Desa Tanjungrasa : atas pengalaman dan kekeluarga yang luar biasa bersama kalian.
16. Untuk KNOB Squad yang selama ini menjadi suka maupun duka sampai sekarang.
17. Untuk temen-temen SMA yang sampai saat ini masih terus bersama.
18. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum diatas. Semoga kebaikan semuanya dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan olahraga umumnya serta bagi para pembaca khususnya.

Bandung, 2017

LuginaAditia

NIM. 1301649