

PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI LATIHAN *FARTLEK*
DAN *INTERVAL TRAINING*
(Study Eksperimen pada Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 1 Sumedang 2014)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh

PANGESTU ANDRIYANA
1001412

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2015

**PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI
LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL TRAINING***

Oleh
Pangestu Andriyana

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Pangestu Andriyana 2015
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG

PANGESTU ANDRIYANA

1001412

**PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI LATIHAN
FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I

Dr. Mulyana M.Pd.
NIP. 197108041998021001

Pembimbing II

Drs. Satriya
NIP. 196002101987031004

Mengetahui,

**Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan
FPOK UPI**

Dr. R. BoykeMulyana M.Pd.
NIP.196210231989031001