

**PERBEDAAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *FARTLEK*  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIC*  
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
PKBM BUDI LUHUR PURWOKERTO**

**Skripsi**



Oleh :  
**NAFNGAN AKBAR CAHYANTO**  
**I1E019053**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
2024**

**PERBEDAAN METODE *INTERVAL TRAINING* DAN *FARTLEK*  
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIC*  
PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
PKBM BUDI LUHUR PURWOKERTO**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Jurusan Penjas Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Jendral Soedirman  
Puwokerto



Oleh :  
**NAFNGAN AKBAR CAHYANTO**  
**IIE019053**

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
2024**