

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
KARDIORESPIRATORI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 BATURRADEN**



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

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN  
*KARDIORESPIRATORI* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA  
BASKET SMA NEGERI 1 BATURRADEN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan gelar Sarjana Pendidikan pada  
Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
Universitas Jenderal Soedirman  
Purwokerto



Oleh:  
**ZULFA NUR HIDAYAH**  
**I1E020001**

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