

**PENGARUH *FARTLEK TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KARDIORESPIRATORI PADA KARATEKA *KUMITE*
UNIT KEGIATAN MAHASISWA GOKASI UNSOED**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
PURWOKERTO
2025**

**PENGARUH *FARTLEK TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KARDIORESPIRATORI PADA KARATEKA *KUMITE*
UNIT KEGIATAN MAHASISWA GOKASI UNSOED**

SKRIPSI

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



Oleh :
FAIS OKTAVIANSYAH
I1E021044

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
PURWOKERTO
2025**