

**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



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