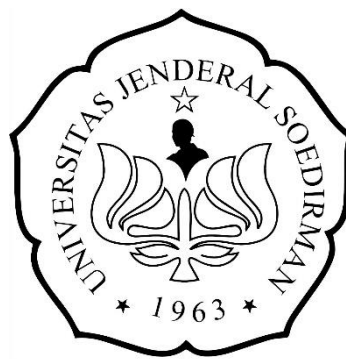


**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN DAYA
TAHAN KARDIO ATLET PENCAK SILAT SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 MANDIRAJA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI



Oleh:

IMELDA RESTI FAUZIAH

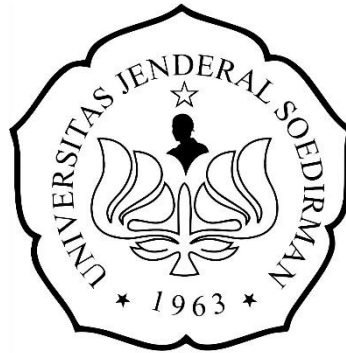
I1E021047

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

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN DAYA
TAHAN KARDIO ATLET PENCAK SILAT SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 MANDIRAJA
KABUPATEN BANJARNEGARA**

SKRIPSI

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



Oleh:

IMELDA RESTI FAUZIAH

I1E021047

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