

**EFEKTIFITAS LATIHAN INTERVAL DAN FARTLEK TERHADAP HASIL LARI 1000
METER DI KEJUARAAN ATLETIK BULANAN PADA CLUB RAWAMANGUN ATHLETIC
CENTER**



Disusun oleh
Inaka Murti Laras
6825107995

Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Olahraga (S1)

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2014**