

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN FAST INTERVAL TRAINING
DAN CRUISE INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN HASIL
RENANG 200 METER GAYA BEBAS PADA ATLET CLUB JAQ
SWIMMING**



Disusun oleh
Irianti Nur Anisah
6825107984

Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015**