

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT TALI TERHADAP  
PENINGKATAN KAPASITAS AEROBIK PADA SISWA SMK  
YADIKA 2 JAKARTA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL**



**BUSTANIL ARIFIN  
6815072654  
ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan  
gelar sarjana olahraga**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2014**