

**PENERAPAN PERMAINAN SIRKUIT DALAM UPAYA  
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI  
(*Cardiorespiratory Endurance*)**

**Studi: Anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta**



**DAMANCUM MULSI**

**6215084346**

**PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI**

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2015**