

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS METODE LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DENGAN METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PERUBAHAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMA NEGERI 1 CITEUREUP



SYAHWAL MUHARAM

6815123198

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Juli, 2016