

**PERBANDINGAN LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL*
DAN LARI INTERVAL PANJANG TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MAKSIMAL
PADA SISWA PONDOK PESANTREN MA'HAD AL-ZAYTUN**



MUHAMMAD FAKHRI AMIRUDDIN

6825154597

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI, 2020