

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN
SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK**

(Studi eksperimen pada siswa ekstrakurikuler SMAN 13 BANDUNG)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

YUNAHAR ILYAS

NIM 1204113

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2016

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN
SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK**

Oleh:
Yunahara Ilyas

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Yunahar Ilyas 2016
Universitas Pendidikan Indonesia
Oktober 2016

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan cetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Yunahar Ilyas

1204113

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN SEPAKBOLA
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK**

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,



Drs. Satriya

NIP.196002101987031004

Mengetahui

Ketua Departemen

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Komarudin, M,Pd

NIP.197204031999031003

Harta yang tak pernah habis adalah ilmu pengetahuan.

Dan ilmu yang tak ternilai adalah pendidikan.

Sesungguhnya kesuksesan itu berjalan diatas kesusahan dan pengorbanan.

Kata mengeluh hanya akan membuatmu semakin terpuruk,

Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi, kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang".

Kupersembahkan karya kecil ini untuk

Ayah, Ibu, Adik, dan keluargaku tercinta

Yang senantiasa memberikan doa serta supportnya tiada henti