

**DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA
(RUNNING STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK
PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Milda Asyifa Nafsa

1407006

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2018

DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA (RUNNING
STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN AEROBIK
PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI

Oleh :

Milda Asyifa Nafsa

Sebuah Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi salah satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keilmuan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Milda Asyifa Nafsa 2018
Universitas Pendidikan Indonesia

April 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA (RUNNING STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI

Oleh :

Milda Asyifa Nafsa

1407006

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing



Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP: 197508102001121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Mustika Fitri, M. Pd., Ph.D.

NIP: 196812201998022001