

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN VO₂MAX
ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN TAPAK SUCI DARUL HIJRAH
PUTERA MARTAPURA**



OLEH:

**MUHAMMAD LAZUARDI RIHAN
NIM. A1D1 13209**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Lambung Mangkurat Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Rekreasi**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
BANJARBARU
2020**