

**PENGARUH *RUNNING WORKOUT* DENGAN METODE
HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)
TERHADAP PENINGKATAN STAMINA**

(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Negeri 7
Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2020/2021)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**FIKRI HOLILULLOH AKBAR PUTRA
172191146**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2021**