

**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)

**FIKRI HOLILULLOH AKBAR PUTRA  
172191146**

Disahkan oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0401026401**

**Endah Listyasari, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0031108107**

Disetujui oleh

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.  
NIP 19630409 198911 1 001**

**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.  
NIDN 0415116301**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “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)”, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2021  
Yang Membuat Pernyataan,

**FIKRI HOLILULLOH AKBAR PUTRA**  
**172191146**