

**PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING*
TERHADAP DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR*
ATLET PENCAK SILAT PERISAI DIRI**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



oleh
BAYU BAYANUDIN
202191046

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2025**

