

**PENGARUH LATIHAN *TUJA SHUTTLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN *AEROBIK* PADA ATLET
PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI
TERATE RANTING MONTONG**

SKRIPSI



UNUGIRI

oleh:

Ayu Fitria
3220200411

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024