

**PENGARUH PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *AEROBIK***

(Studi Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri UPI Bandung)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Prodi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Fitri Rosdiana
0905764

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

**PENGARUH PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *AEROBIK***

(Studi Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri UPI Bandung)

Oleh

Fitri Rosdiana

Sebuah Skripsi Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Pada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Fitri Rosdiana 2015

UPI

Januari 2015

Hak Cipta Di Lindungi Undang – Undang

Skripsi Ini Tidak Boleh Diperbanyak Seluruh Atau Sebagian Dengan Di Cetak
Ulang, Di Fotokopi, Atau Cara Lainnya Tanpa Ijin Dari Penulis

FITRI ROSDIANA

**PENGARUH PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *AEROBIK***

(Studi Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri UPI Bandung)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197508102001121001

Pembimbing II

Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed.

NIP. 197508102001121001

Mengetahui,

**Ketua Departemen
Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi**

Agus Rusdiana M. Sc., Ph. D.

NIP. 197608122001121001