

**PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK PADA PENDERITA  
*OVERWEIGHT* DI ABSOLUTFIT**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



**Oleh**

**MOCH ILHAM LUTHFIYANDHI**

**1000120**

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

**2016**

**PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK PADA PENDERITA  
*OVERWEIGHT* DI ABSOLUTFIT**

Oleh

Moch Ilham Luthfiyandhi

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© MochIlhamLuthfiyandhi 2016  
Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, diphotocopy atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MOCH ILHAM LUTHFIYANDHI**

**1000120**

**PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK PADA PENDERITA  
*OVERWEIGHT* DI ABSOLUTFIT**

Disetujui dan disahkan oleh :

**Pembimbing**

**Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.,  
1980072100604 2 001**

**Mengetahui**

**Departemen Pendidikan, Kesehatan & Rekreasi/**

**Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**FPOK UPI**

**Ketua,**

**Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D.  
1976812 200112 1001**