

**DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT (*POWER*)  
(Studi Eksperimen pada Atlet Futsal Puteri UPI Bandung)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

**SARI NUR FITRIYANI**

**1005811**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2015**

---

---

**DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT (*POWER*)  
(Studi Eksperimen pada Atlet Futsal Puteri UPI Bandung)**

Oleh

Sari Nur Fitriyani

1005811

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sari Nur Fitriyani 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SARI NUR FITRIYANI  
1005811**

**DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT (*POWER*)  
(Studi Eksperimen pada Atlet Futsal Puteri UPI Bandung)**

Disetujui dan Disahkan Oleh Pembimbing:

**Pembimbing I,**

**Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.  
NIP.196812181994021001**

**Pembimbing II,**

**Dr. Berliana, M.Pd.  
NIP.196205131986022001**

**Diketahui oleh,  
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. Komarudin, M.Pd.  
NIP.197204031999031003**