

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN TABATA  
DALAM AKTIVITAS LARI TERHADAP KEMAMPUAN  
AEROBIK DAN ANAEROBIK**

**TESIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga



**Disusun Oleh :**

**SUGIA NUGRAHA  
(1201584)**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
SEKOLAH PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2016**

# **Dampak Penerapan Metode Latihan Tabata Dalam Aktivitas Lari Terhadap Kemampuan Aerobik dan Anaerobik**

Oleh

Sugia Nugraha

S.Pd UPI Bandung, 2011

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Pendidikan Olahraga

© Sugia Nugraha 2016

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2016

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TESIS**

**NAMA : SUGIA NUGRAHA**  
**NIM : 1201584**  
**JUDUL : DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN TABATA**  
**DALAM AKTIVITAS LARI TERHADAP KEMAMPUAN**  
**AEROBIK DAN ANAEROBIK**

**Disetujui dan Disahkan Oleh:**

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

**NIP. 196818121994021001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga**  
**Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia**

**Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes.AIFO**

**NIP. 196306181988031002**