

**Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Melalui Metode Long Interval *Training*
dan Metode Short *Interval Training* Pada Atlet Sepakbola Persib U-19**

Thesis

Diajukan Untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Olahraga



oleh:
RIZKI MUBARAQ
1502317
POR A

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCA SARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
Agustus, 2017**

**Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Melalui Metode Long Interval *Training*
dan Metode Short *Interval Training* Pada Atlet Sepakbola Persib U-19**

Oleh :

Rizki Mubaraq

Sebuah tesis yang diajukan memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga pada Fakultas
Pascasarjana

© Rizki Mubaraq 2017

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2017

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, foto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : RIZKI MUBARAQ
NIM : 1502317
JUDUL : Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Melalui Metode Long Interval *Training* dan Metode Short *Interval Training*

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing
Pembimbing I**

Dr. Nina Sutresna, M.Pd
NIP.196412151989012001

Pembimbing II

Dr.R. Boyke Mulyana, M.Pd
NIP. 196210231989031001

**Sekolah Pasca Sarjana
Program Studi Pendidikan Olahraga
Ketua,**

Dr. Amung Ma'mun, M.Pd
NIP. 196210231989031001