

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY*
INTERVAL TRAINING (HIIT) TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *ANAEROBIK***

(Studi Eksperimen Pelatihan Fisik Selama 28 Hari Pertemuan Pada UKM Futsal
Putri UPI Bandung)

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan



Oleh

**Fitri Rosdiana
1503095**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAH RAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN ANAEROBIK**

(Studi Eksperimen Pelatihan Fisik Selama 28 Hari Pertemuan Pada UKM Futsal
Putri UPI Bandung)

Oleh

Fitri Rosdiana

Sebuah Tesis Yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan Pada Sekolah Pascasarjana

© Fitri Rosdiana 2018

UPI

Agustus 2018

Hak Cipta Di Lindungi Undang – Undang

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

FITRI ROSDIANA

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY*
INTERVAL TRAINING (HIIT) TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *ANAEROBIK***

**(Studi Eksperimen Pelatihan Fisik Selama 28 Hari Pertemuan Pada UKM
Futsal Putri UPI Bandung)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I

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

Pembimbing II

**Agus Rusdiana M. Sc., Ph. D.
NIP. 197608122001121001**

Mengetahui,

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

**Dr. Amung Ma'mun, M.Pd
NIP. 196001191986031002**