

**PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING (HIIT)* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *AEROBIK*
ATLET FUTSAL PUTRI**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk
memperoleh gelar Magister Pendidikan



Oleh

**Yunita Sari
1503094**

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL
TRAINING (HIIT)* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *AEROBIK*
ATLET FUTSAL PUTRI**

Oleh

Yunita Sari

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

© Yunita Sari 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

YUNITA SARI

PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *AEROBIK* ATLET FUTSAL PUTRI

Disetujui dan Disahkan Oleh :

Pembimbing I,

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

NIP.196812181994021001

Pembimbing II,

Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Mengetahui,

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

Dr. Amung Ma'mun, M.Pd

NIP. 196001191986031002