

STUDI KOMPARASI LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT) DENGAN *CONTINUES TRAINING* TERHADAP VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 PELEPAT ILIR KABUPATEN BUNGO

SKRIPSI

OLEH

**ILHAM NURFATONI
NIM. A1D414083**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS JAMBI
2018**