

**PENGARUH PROGRAM *TABATA TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
VO₂MAX PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMA NEGERI 7 TANJUNG JABUNG BARAT**

SKRIPSI

**Diajukan kepada universitas jambi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan program sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan**



OLEH

ALKHAN KUSUMA IRAWAN

NIM K1A120075

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
OKTOBER 2024**