

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PADA ATLET BULUTANGKIS
PB TUNAS JAYA KASTURI KOTA JAMBI**

SKRIPSI



**OLEH
MAHARANI
A1H121220**

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

2025

**PENGARUH LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING* (HIIT)
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PADA ATLET BULUTANGKIS
PB TUNAS JAYA KASTURI KOTA JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Jambi

**Untuk Persyaratan Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



OLEH

MAHARANI

A1H121220

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

2025