

**PENGARUH LATIHAN HIIT *WORKOUT WALK AND RUN* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA ATLET
TAEKWONDO SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA**

(Studi Eksperimen pada Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Tasikmalaya)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh

AI SARAH NURHAYATI

182191170

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2023**