



UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**PERBANDINGAN PENGARUH *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING*
DENGAN *MODERATE INTENSITY CONTINUOUS TRAINING* PADA PENINGKATAN
VO₂MAX WANITA USIA PRODUKTIF**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Fisioterapi**

Diajukan Oleh:

**Vindy Alvionita
2019-0606-088**

PROGRAM STUDI S-1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

JAKARTA

2020