

**UPAYA MENINGKATKAN VO_2MAX DENGAN LATIHAN *TEMPO RUN*
PADA PELARI PUTRI UMUR 12-17 TAHUN *CLUB* ATLETIK
GENERASI TUNAS BANGSA KABUPATEN KARO
TAHUN 2017**

**Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

OLEH :

**EDO OKTORA GINTING
NIM.6133321077**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2018