

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN *CROSS COUNTRY* TERHADAP PENINGKATAN $VO_2 MAX$ ATLET LARI JARAK JAUH 10 KM USIA 16-19 TAHUN KLUB HABONARON DO BONA KABUPATEN SIMALUNGUN



THE
Character Building
UNIVERSITY

OLEH:
FITRI DEVI PURBA
NIM : 6181210012

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2023**