

**PENGARUH PEMULIHAN AKTIF SELAMA 5 MENIT DAN 10  
MENIT TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM LAKTAT  
PADA AKTIVITAS ANAEROBIK**

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY  
Oleh:  
EWA Y SIGALINGGING  
NIM: 6161210003

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2023