

**UPAYA MENINGKATKAN VO_2MAX DENGAN MENGGUNAKAN
METODE *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)*
PADA PEMAIN USIA 15-16 TAHUN SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) PTPN II KEBUN SAWIT
KECAMATAN SAWIT SEBERANG
TAHUN 2016**

Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**RENDY IRAWAN
NIM. 6113121070**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2016**