

**UPAYA MENINGKATKAN VO<sub>2</sub>MAX MELALUI LATIHAN  
INTERVAL TRAINING PADA ATLET WUSHU  
SANDA TOBASA KATEGORI JUNIOR**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**SUNGKUNAN PANJAITAN**  
**NIM. 6133210045**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2019**