

**UPAYA MENINGKATKAN  $VO_2$ MAKS MELALUI METODE LATIHAN  
INTERVAL TRAINING PADA ATLET PUTRA PERGURUAN  
KUNG-FU NAGA SAKTI SASANA AMPLAS  
KATEGORI SABUK BIRU SENIOR  
TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sains*

**Oleh:**

**FRAN SURYA LUMBANTORUAN  
NIM. 6113210010**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
2015**