

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING*
DENGAN *SPEED PLAY* TERHADAP PENINGKATAN
VO₂MAX ATLET SEPAKBOLA USIA 15-16 TAHUN
PADA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
PELANGI BALIGE KABUPATEN
TOBASAMOSIR TAHUN 2015**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat-Syarat Untuk Mengikuti
Ujian Meja Hijau**

OLEH:

**GUNAWAN PRASETIO R. N
NIM : 6103321050**



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2015**