

**LATIHAN LARI 4 KM DENGAN DURASI 30 MENIT LEBIH  
BAIK DARIPADA LATIHAN JALAN 5 KM DENGAN DURASI 45  
MENIT DALAM MENINGKATKAN NILAI KONSUMSI  
OKSIGEN MAKSIMAL (VO<sub>2</sub>MAX) PADA PEMUDA-PEMUDI  
KOMPLEK KEMHAN MABES TNI**



**Skripsi**

Disusun Sebagian Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh :

**Enis Husnun Muthiah**

**200965009**

**PROGRAM STUDI D-IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS FISIOTERAPI  
UNIVERSITASESAUNGUL  
JAKARTA  
2013**