

**EFEK KERJA BERLARI 70% *MAXIMUM AEROBIC SPEED*
(MAS) SELAMA 30 MENIT TERHADAP PENINGKATAN ASAM
LAKTAT DAN DENYUT NADI PADA MAHASISWA
KEPELATIHAN ANGKATAN 2016 FAKULTAS ILMU
OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



**FEBRIAN FADHILA
6815123195
ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM SUTDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Juli, 2017**