

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* 30/30 DENGAN
LATIHAN *INTERVAL* 60/60 TERHADAP PENINGKATAN
VO₂ MAX PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRA SMA NEGERI 1 KUALA
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Syarat – Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh :

JOS BEKASA SITEPU

NIM. 6113321032



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2017**