

**PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL DAN LATIHAN
LARI *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO₂MAX PADA ATLET LARI JARAK
MENENGAH *UNIMED ATHLETIC
CLUB (UAC)***

SKRIPSI



Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Olahraga

OLEH :

TIOVIOLINA SIBURIAN

NIM : 6183510020

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2022