

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



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

OLEH :
THE Character Building
NOEL JHON FRENGKI PAKPAHAN
UNIVERSITY
NIM : 6183111027

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2023