

**PENGARUH LATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* DAN
INTERVAL RUNNING TERHADAP PENINGKATAN
VO²MAX PESERTA EKSTRAKULIKULER KARATE
SMK N 2 MEDAN**

SKRIPSI



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

Oleh:

Ali Akbar Rapsan Jani Harahap

NIM. 6211111027

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2026