

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *CROSS COUNTRY*
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PADA ATLET
LARI JARAK MENENGAH 1.500 METER
ATLETIK TAPUT *CLUB* (ATC)
TAHUN 2025**

SKRIPSI



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

OLEH:

**EDI AGUS SUGIANTO HUTASOIT
NIM : 6213121097**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**