

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN *FARTLEK*
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* PADA ATLET
PUTRA PENCAK SILAT SMK SINAR HUSNI 2025**

SKRIPSI



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



Oleh :

**MUHAMMAD ABDURRAHMAN RIDWAN ISNAN
NIM. 6212121010**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI MEDAN
2026**