

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI *SPEED PLAY* DAN
CONTINUOUS RUNNING TERHADAP PENINGKATAN
VO2MAX ATLET SEPAKBOLA USIA 16 TAHUN
PADA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)
PUTRA KALANG TAHUN 2024**

SKRIPSI



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

OLEH:

**EBEN EZER MANULLANG
NIM: 6192421003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

2025