

**PENGARUH SENAM AEROBIK *MIX IMPACT* TERHADAP
PENINGKATAN VO_2 MAX SISWA PUTRA-PUTRI
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
SMA NEGERI 2 TANJUNG MORAWA**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai
Syarat-Syarat Memperoleh Gelar
Serjana Olahraga**

Oleh :

**YOBEL BAMBANG SIMARMATA
NIM. 6223210032**

**ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**