

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* 200 METER
DAN 400 METER TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX
PADA ATLET EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMK NEGERI 2 KOTA TEBING TINGGI**

SKRIPSI



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

Oleh :

MUHAMMAD FAUZA

NIM. 6221111008

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
2026**