

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* DAN
QUAD TERHADAP *VO2MAX* PEMAIN SSB KOTA JAMBI
USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI



OLEH

NAMA: HENDRA SAPUTRA

NIM : KIA218075

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2023**