

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP  
PENINGKATANVO2MAX PADA SSB ARWANA  
SILVER KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
MUHAMMAD SUSTIO  
NIM K1A218015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
OLAHRAGAFAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS JAMBI**

**2024**