

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI DAN *VO<sub>2</sub>MAX* SISWA KELAS IX SMP NEGERI 3  
NEGERI KATON PESAWARAN**

Oleh  
**Arbi Wahyu Syaifudin**

**Skripsi**

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
**SARJANA PENDIDIKAN**

pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2015**