



**PENGARUH INTERVAL TRAINING DALAM MENINGKATKAN  
VO<sub>2</sub>MAX PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT DIPERGURUAN  
NURHATI HST**

**ARTIKEL**

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Oleh:**

Ahmad Rizky

NIM 2110122210052

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
2025

**HALAMAN PERSETUJUAN**

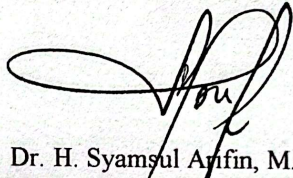
**PENGARUH INTERVAL TRAINING DALAM MENINGKATKAN VO<sub>2</sub>MAX PADA  
ATLET REMAJA PENCAK SILAT DIPERGURUAN NURHATI HST**

Oleh :

Ahmad Rizky

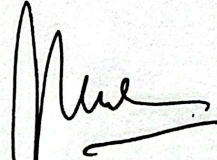
NIM 2110122210052

Pembimbing Utama



Dr. H. Syamsul Anfin, M.Pd.  
NIP 196105031987031001

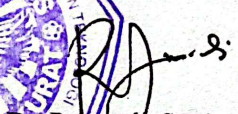
Pembimbing Pendamping



Drs. H. M. Mulhim, M.Pd.  
NIP 196107271988121002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas  
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



  
Dr. Rahmad, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 09 Oktober 2025

### Dewan Penguji

1. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.
2. Drs. H. M. Mulhim, M. Pd.
3. Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.

(Ketua).....  
(Sekretaris).....  
(Anggota).....

### Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Barbarbaru



Dr. Ralimach, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197807312002121001