

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Data Hasil Tes Awal VO_2Max	50
2. Daftar Nama Sampel.....	51
3. Data <i>Pre-Test</i> VO_2Max Pelari Putri <i>Club</i> Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo	52
4. Data <i>Post-Test</i> VO_2Max Pelari Putri <i>Club</i> Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo	53
5. Hasil Penelitian Siklus-I	54
6. Perhitungan Persentase Hasil <i>Pre-Test</i>	55
7. Perhitungan Persentase Hasil <i>Post-Test</i>	57
8. Perhitungan Klasikal <i>Pre-Test</i>	59
9. Perhitungan Klasikal <i>Post-Test</i>	60
10. Klasifikasi Norma VO_2Max <i>Bleep Test</i> untuk Pria dan Wanita.....	61
11. Prediksi Nilai VO_2Max untuk Tes Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>).....	62
12. Tes Lari Multi Tahap	64
13. Program Latihan <i>Tempo Run</i>	65
14. Absensi Atlet.....	72
15. Dokumentasi Penelitian	73

THE
Character Building
UNIVERSITY