

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Garis Besar Pedoman Latihan Berdasarkan Umur.....	11
Tabel 2. Tujuan Latihan Dan Kesiapan Anak	16
Tabel 3. Program Latihan <i>Interval Training</i> Waktu lama Dengan jarak Jauh.....	18
Tabel 4. Program Latihan <i>Interval Training</i> Waktu Cepat Dengan jarak Dekat.....	18
Tabel 5. Desain Penelitian	30
Tabel 6. Norma VO ₂ Max.....	34
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Pre test VO ₂ Max atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior.....	39
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Post test VO ₂ Max atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior.....	40
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas.....	43
Tabel 11. Pengujian Hipotesis.....	43