

## DAFTAR TABEL

### Tabel

1. 1 Norma Tingkat Kebugaran Aerobik (VO <sub>2</sub> Max).....	5
1. 2 Hasil Penilaian Pendahulua VO <sub>2</sub> Max Sampel.....	6
2. 1 Ketukan Permenit ( <i>Beat Per Minute</i> ).....	14
4. 1 Hasil <i>pretest</i> Daya Tahan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> Max).....	31
4. 2 Hasil <i>posttest</i> Daya Tahan Jantung Paru (VO <sub>2</sub> Max) .....	31
4. 3 <i>Tests Of Normality</i> .....	33
4. 4 <i>Tests Of Homogenity</i> .....	34
4. 5 <i>Paired Sampel t Test</i> .....	35

