

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Bioadata Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club.....	6
Tabel 1.2. Karakteristik Latihan <i>Fartlek</i>	23
Tabel 1.3. Teknik Pembagian Kelompok dengan <i>matched-pair</i>	39
Tabel 1.4. Norma Standarisasi Untuk VO2Max dengan Tes <i>Bleep Test</i>	45
Tabel 4.1. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Hasil <i>Bleep Test</i>	48
Tabel 4.2. Deskripsi Data VO2Max Atlet Lari Jarak Menengah.....	49
Tabel 4.3. Uji Normalitas VO2Max.....	50
Tabel 4.4. Uji Homogenitas VO2Max	51
Tabel 4.5. Uji T <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Interval	52
Tabel 4.6. Uji T <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok <i>Fartlek</i>	52
Tabel 4.7. Uji T <i>Post-Test</i> Pada Kelompok Interval dan <i>Fartlek</i>	53

THE
Character Building
UNIVERSITY