DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hal

1. Data atlet 47
2. Program latihan 48
3. Data *pre-test* daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012 54
4. Data *post-test* daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012 55
5. Kontribusi latihan *interval training* terhadap hasil lari 800 meter 56
6. Kontribusi latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter..... 60
7. Kontribusi bersama latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter 64
8. Dokumentasi penelitian..... 68