

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1.1 Tes awal $VO_2$ MAX Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior .....  | 5  |
| Tabel 2.1 Norma penilaian $VO_2$ MAX.....                                  | 6  |
| Tabel 2.2 Latihan <i>Interval Training</i> Lama Latihan Jarak Jauh.....    | 24 |
| Tabel 2.3 Latihan <i>Interval Training</i> Cepat Latihan Jarak Dekat ..... | 25 |
| Tabel 3.1 Data Tes awal $VO_2$ MAX.....                                    | 32 |
| Tabel 3.2 Norma penilayan $VO_2$ MAX.....                                  | 36 |
| Tabel 4.1 Data tes awal .....  | 39 |
| Tabel 4.2 Data penghitungan pre test.....                                  | 41 |
| Tabel 4.3 Diskripsi pre test .....   | 42 |
| Tabel 4.4 Data Post test $VO_2$ MAX Atlet SSB D' Junior .....              | 43 |
| Tabel 4.5 Diskripsi siklus I .....   | 45 |