

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
1. Bentuk Desain Penelitian.....	28
2. Deskripsi Data <i>Pre test</i> dan <i>Post test VO₂Max</i>	34
3. Uji Normalitas	35
4. Uji Homogenitas.....	36
5. Pengujian Hipotesis Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> lari <i>multistage fitness test</i> (<i>bleep test</i>) mengukur <i>VO₂Max</i>	36
6. Profil siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMA Samanhudi Tanjung Pura.....	43
7. Norma Lari <i>Multistage Fitness Test (Bleep Test)</i>	44
8. Nama Siswa Dan Hasil <i>Pre Test</i> Lari <i>Multistage Fitness Test</i> (<i>Bleep Test</i>).....	45
9. Nama Siswa Dan Hasil <i>Post-Test</i> Lari <i>Multistage Fitness Test</i> (<i>Bleep Test</i>).....	45
10. Rata-Rata dan Simpangan Baku Data <i>Pre-Test</i>	46
11. Rata-Rata dan Simpangan Baku Data <i>Post-Test</i>	47
12. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i>	48
13. Uji Normalitas Data <i>Post-Test</i>	49
14. Perhitungan Rata-Rata Beda, Simpangan Baku dan t hitung Dari Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	51