

## DAFTAR TABEL

TABEL	Hal
1. Tingkat Denyut Nadi Berdasarkan Detak Jantung .....	29
2. <i>Interval Training</i> Cepat <i>Intensitas</i> Tinggi .....	37
3. <i>Data Normative</i> .....	47
4. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>High Intensity Interval Training</i> .....	51
5. Hasil Uji Normalitas .....	52



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY