

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 3.1 Jumlah Populasi per NBP | 24 |
| Tabel 3.2 Jumlah Sampel per NBP | 25 |
| Tabel 3.3 <i>Matching Pairing</i> | 27 |
| Tabel 3.4 Rancangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> desain | 28 |
| Tabel 3.5 Test lari 2,4 km Cooper (dalam Soharto,2000 : 71)..... | 29 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Fisik Fisiologis Subjek Penelitian | 39 |
| Tabel 4.2 Data hasil Penilaian VO ₂ Max | 39 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Nilai VO ₂ Max..... | 40 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas..... | 41 |
| Tabel 4.5 Perbedaan Sebelum dan Setelah Latihan Lari 2400 M..... | 41 |
| Tabel 4.6 Perbedaan Sebelum dan Setelah Latihan Naik Turun Tangga..... | 42 |
| Tabel 4.7 Pengaruh Latihan Lari Interval dan Naik Turun Tangga..... | 42 |

