

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1.1. Data Tes Awal oservasi Tes <i>Bleep</i> pada .....           | 8       |
| 2.1. Teknik Dasar Pukulan Muaythai.....                           | 13      |
| 2.2 Teknik Dasar Sikutan Lengan Dalam Muaythai.....               | 14      |
| 2.3 Teknik Dasar Tendangan Dalam Muaythai .....                   | 15      |
| 2.4 Teknik Dasar Dengkul/Lutut Dalam Muaythai .....               | 17      |
| 2.5 Teknik Dasar Dorongan Kaki Dalam Muaythai .....               | 19      |
| 2.6 Zona didasarkan pada reaksi d.n. terhadap beban.....          | 28      |
| 2.7 Karakteristik Latihan Interval .....                          | 33      |
| 3.1 Formulir penghitungan balikan tes bleep.....                  | 45      |
| 3.2. Norma kapasitas aerobik Menurut astrand.....                 | 45      |
| 4.1 Deskripsi Data Pretest dan Post test Daya Tahan Aerobic ..... | 47      |
| 4.2 Kategori Pretest.....   | 48      |
| 4.3 Kategori Post test .....                                      | 48      |
| 4.4. Uji normalitas.....  | 49      |
| 4.5. Uji Homogenitas .....  | 49      |
| 4.6. Uji Wilcoxon .....   | 51      |