

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Biodata Atlet Lari Jarak Menengah <i>UNIMED Athletic Club (UAC)</i>	4
Tabel 1.3 Norma standarisasi untuk <i>VO₂max</i> dengan Tes <i>Balke</i>	4
Tabel 4.1 Data Penelitian	39
Tabel 4.2 Kemampuan Maksimal	39
Tabel 4.3 Data Atlet	39
Tabel 4.4 Data <i>Pre-test</i> Hasil <i>VO₂max</i>	40
Tabel 4.5 Data <i>Post-test</i> Hasil <i>VO₂max</i>	41
Tabel 4.6 Normalitas Data <i>Pre-test</i>	42
Tabel 4.7 Normalitas Data <i>Post-test</i>	43
Tabel 4.8 Uji-T <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	45

