

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 1.1	Nilai $VO_2Max$ Sebelum Pelatihan .....	9
Tabel 2.1	Nilai Penggunaan Energi .....	26
Tabel 3.1	Buku Skor Kategori .....	40
Tabel 3.2	Perhitungan Tes <i>Multistage</i> .....	40
Tabel 4.1	Data Hasil Peningkatan $VO_2Max$ .....	45
Tabel 4.2	Deskriptif Statistik Pretest dan <i>Post test</i> Peningkatan $VO_2Max$ ..	46
Tabel 4.3	Kategorisasi Nilai $VO_2Max$ Saat <i>Pre test</i> .....	47
Tabel 4.4	Kategorisasi Nilai $VO_2Max$ Saat <i>Post test</i> .....	48
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas .....	49
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas .....	50
Tabel 4.7	Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i> .....	50

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY