

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Pelaksanaan Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Klasifikasi Kapasitas Aerobik.....	45
Tabel 3.3 Hubungan Waktu Tempuh - VO_2 Max	45
Tabel 4.1 Data Sampel Penelitian	50
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Data Sampel.....	50
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i>	51
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik <i>Posttest</i>	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data.....	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas.....	52
Tabel 4.7 Hasil Uji T Berpasangan	53

