

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sistem Energi	27
Tabel 2. 2 Dominasi Sistem Energi dalam Pertandingan Taekwondo	27
Tabel 3. 1 One-Group <i>Pretest-Posttest</i> Design	42
Tabel 4. 1 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	47
Tabel 4. 2 Deskripsi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	49
Tabel 4. 3 Hasil Normalitas	50
Tabel 4. 4 Hasil Homogenitas	50
Tabel 4. 5 Hasil Hipotesis <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> VO_2 Max	51

