

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1Intensitas pada Kekuatan dan Daya Tahan.....	36
Tabel 2. 2 Ciri-ciri aktivitas sistem energi aerobik dan anaerobik.....	49
Tabel 3. 1Klasifikasi Penilaian VO2Max Atlet Putra.....	60
Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest VO2Max.....	63
Tabel 4. 2 Deskripsi Pretest dan Posttest VO ₂ Max Atlet Putra Club Hockey SMA Negeri 1 Tanjungbalai	64
Tabel 4. 3 Uji T Paired Sample t test.....	67

