

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skala Intesitas Latihan.....	15
Tabel 2.2 Perencanaan Program Latihan Tahunan	16
Tabel 2.3 Siklus Latihan.....	19
Tabel 2.4 Karakteristik Latihan <i>Fartlek</i>	38
Tabel 3.1 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test One Grub Design</i>	52
Tabel 3.2 Struktur Desain <i>One Grup Post-Test</i> dan <i>Pre-Test Design</i>	52
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Vo2Max</i> Atletik Taput <i>Club</i>	58
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik <i>Pre-Test</i> dan Post Test.....	61
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	64
Tabel 4.5 Uji Hipotesis.....	65

