

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Program Latihan <i>Interval</i>	25
Tabel 3.1. Teknik Pembagian Kelompok Dengan <i>Matched-Pair</i>	37
Tabel 3.2 <i>Pre-Test And Post-Test Group Desain</i>	40
Tabel 3.3 Norma Standarisasi Untuk <i>Vo2max</i> Dengan <i>Bleep test</i>	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test Bleep test</i>	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Post-test Bleep test</i>	47
Tabel 4.3 Uji Normalitas VO2Max.....	47
Tabel 4.4 Uji Homogenitas VO2Max.....	48
Tabel 4.5 Uji T <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok <i>Tabata training</i>	49
Tabel 4.6 Uji T <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Kelompok <i>Intensive Interval Run</i> ...49	
Tabel 4.7 Uji T <i>Post-Test</i> Pada Kelompok <i>Tabata Training</i> dan <i>Intensive Interval Run</i>	50

