DAFTAR TABEL

Tabel Hal

1. Hasil tes lari 15 menit 7
2. Norma lari 15 menit 7
3. Hasil tes lari 30 meter putri 8
4. Norma tes lari 30 meter..... 8
5. Hasil tes lari 800 meter 8
6. Catatan waktu lari 800 meter putri peringkat I POPDASU Tahun 2010... 9
7. Bentuk desain penelitian *pre-test* dan *post test* 28
8. Data *pre-test* daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter 37
9. Data *pre-test* daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter 38
10. Gambaran data variabel *interval training* 40
11. Gambaran data variabel *uphill* 41
12. Gambaran data variabel lari 800 meter 41
13. Daftar nama atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota padangsidimpuan tahun 2012..... 47
14. Daftar even yang pernah di ikuti lari 800 meter atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* kota Padangsidimpuan 47
15. Data pre-test daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter 54
16. Data *post-test* daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter 55
17. Regresi sederhana x atas y skor daya tahan *cardiorespiratory* terhadap Hasil tes lari 800 meter 56
18. Pengulangan terhadap X 57
19. Analisis untuk uji kelinieran dan keberartian regresi..... 58
20. Regresi sederhana X atas Y skor kecepatan terhadap hasil lari 800 meter 60

21. Pengulangan terhadap X 61
22. Analisis untuk uji kelinieran dan uji keberartian regresi 62
23. Regresi sederhana Y atas X1 dan X2 skor daya tahan *cardiorespiratory* dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter..... 64