

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1. Hasil Tes pendahuluan VO ₂ Maks	4
2. Tabel 2. Norma Penilaian VO ₂ Maks.....	4
3. Tabel 3. Program <i>Interval Training</i> waktu lama jarak yang jauh.....	16
4. Tabel 4. Program <i>Interval Training</i> waktu cepat jarak dekat.....	17
5. Tabel 5. Hasil <i>Pre-Test</i> VO ₂ Maks	31
6. Tabel 6. Deskripsi hasil <i>Pre-Test</i>	33
7. Tabel 7. Hasil <i>Post-Test</i> VO ₂ Maks	34
8. Tabel 8. Deskripsi hasil <i>Post-Test</i>	34
9. Table 9. Peningkatan PKK hasil <i>Pre-Test</i> dan hasil <i>Post-Test</i>	36