

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Biodata Atlit Bulutangi PB Angsapura Medan	4
2. Tes Awal	5
3. Norma Penilaian test lari 15 Menit	6
4. Tes Awal Maching Pairing	28
5. Pre Test and Post Test Group Desian	29
6. Norma Penilaian test lari 15 Menit	30
7. Deskripsi Data Hasil Penelitian Pengaruh Latihan <i>Fartlek</i> dan <i>Interval Training</i> Terhadap Peningkatan $VO_2 Max$	33
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data $VO_2 Max$	35
9. Data Hasil Pre Test $VO_2 Max$ Atlet Bola Bulu Tangkis Usia 16-19 Tahun PB ANGSAPURA Medan 2014.....	41
10. Pembagian Kelompok Latihan dengan Matching Pairing	42
11. Data Hasil <i>Pre test</i> $VO_2 Max$ Sampel Kelompok Latihan <i>Fartlek</i>	43
12. Data Hasil <i>Pre test</i> $VO_2 Max$ Sampel Kelompok Latihan <i>Interval</i> <i>Training</i>	44
13. Data Hasil <i>Post test</i> $VO_2 Max$ Sampel Kelompok Latihan <i>Fartlek</i>	45
14. Data Hasil <i>Post test</i> $VO_2 Max$ Sampel Kelompok Latihan <i>Interval</i> <i>Training</i>	46
15. Uji Normalitas Data Pre Test $VO_2 Max$ Kelompok Latihan <i>Fartlek</i>	50
16. Uji Normalitas Data Pre Test $VO_2 Max$ Kelompok Latihan <i>Interval Training</i>	50
17. Uji Normalitas Data Post-Test $VO_2 Max$ Kelompok Latihan <i>Fartlek</i>	51

18. Uji Normalitas Data Post-Test VO_2 Max Kelompok Latihan <i>Interval Training</i>	51
19. Pre Test and Post Test Group Desi Pengujian Hipotesis Pertama (Data <i>Pre-Test</i> Dengan Data <i>Post-Test</i>) VO_2 Max Kelompok Latihan <i>Fartlek</i>	54
20. Pengujian Hipotesis Kedua (Data <i>Pre-Test</i> Dengan Data <i>Post-Test</i>) VO_2 Max Kelompok Latihan <i>Interval Training</i>	56

