

DAFTAR LAMPIRAN

| | Hal |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1: Program Latihan | 46 |
| Lampiran 2 : Data Mentah VO ₂ MAX | 50 |
| Lampiran 3: Rangkaing dan Pembagian Kelompok Latihan | 51 |
| Lampiran 4 : Mencari rata- rata dan simpangan baku | 53 |
| Lampiran 5 : Uji Normalitas | 55 |
| Lampiran 6 : Uji Homogenitas | 56 |
| Lampiran 7 : Pengujian Hipotesis | 57 |
| Lampiran 8: Dokumentasi Penelitian | 81 |
| Lampiran 9: Surat- Surat Keterangan | 84 |