

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tes Pendahuluan <i>VO2Max</i>	5
2. Norma <i>Bleep test</i> Kategori Putra Oleh Heywood.....	6
3. Desain Penelitian <i>Two Group Design</i>	36
4. Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Interval Training</i> dan <i>Circuit Training</i> Terhadap Peningkatan <i>VO2Max</i>	43
5. Hasil Uji <i>Pre-test</i> Normalitas	45
6. Hasil Uji <i>Post-test</i> Normalitas	45
7. Hasil Uji Homogenitas	46
8. Data Hasil <i>Pre-test VO2Max</i>	52
9. Pembagian <i>Matching of Pairing</i> Data Hasil <i>Pre-test</i>	53
10. Data Hasil <i>Post-test VO2Max</i>	54
11. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Pre-test</i>	55
12. Mencari Rata-rata dan Simpangan Baku <i>Post-test</i>	56
13. Uji Normalitas Data Hasil <i>Pre-test VO2Max</i> Kelompok <i>Interval Training</i> ...	57
14. Uji Normalitas Data Hasil <i>Post-test VO2Max</i> Kelompok <i>Interval Training</i> ..	58
15. Uji Normalitas Data Hasil <i>Pre-test VO2Max</i> Kelompok <i>Circuit Training</i>	59
16. Uji Normalitas Data Hasil <i>Post-test VO2Max</i> Kelompok <i>Circuit Training</i> ...	60
17. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test VO2Max</i> Kelompok <i>Interval Training</i>	63
18. Perhitungan Rata-rata Beda, Simpangan Baku Beda, dan t_{hitung} dari Data Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test VO2Max</i> Kelompok <i>Circuit Training</i>	65
19. Perhitungan Uji – t dari Data Hasil <i>Post-test VO2Max</i> Antara Kelompok <i>Interval Training</i> dan <i>Circuit Training</i>	67
20. Kemampuan Atlet Dalam Latihan	69
21. Prediksi <i>VO2Max</i>	79