

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Program Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>).....	13
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun.....	37
3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Putera dan puteri)..	37
4. Prediksi Nilai VO2 Max Tes Lari Multi Tahap (Bleep Test).....	40
5. Norma Tingkat Cardiovascular (VO2 Max) untuk putra dan putri.....	42
6. Hasil Pengujian Hipotesis Uji T Antara <i>Circuit Training</i> (X), Kebugaran Jasmani (Y1), <i>VO2Max</i> (Y2).....	47
7. Data Nilai <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Indonesia.....	60
8. Data Nilai Akhir <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Indonesia.....	61
10.Data Nilai <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani Indonesia.....	62
11.Data Nilai Akhir <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani Indonesi.....	63
12.Data Nilai <i>Bleep Test</i> Pada <i>Pre Test</i>	64
13.Data Nilai Akhir <i>Bleep Test</i> Pada <i>Post Test</i>	65
14. Z Tabel.....	66
15.Tabel Nilai F.....	67
16. T Tabel <i>Statistics</i>	72