

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. <i>Interval Training</i> Lambat Dengan Jarak Lebih Jauh.....	21
2. <i>Interval Training</i> Cepat Dengan Jarak Lebih Lambat.....	21
3. Program Latihan <i>Interval Training</i>	22
4. Nilai Tes TKJI Umur 13-15 Tahun Laki-laki	43
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	44
6. Norma Tingkat <i>VO₂ Max</i>	46
7. Postur Tubuh Responden.....	49
8. Penghasilan Orang Tua Siswa	52
9. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani.....	54
10. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan <i>VO₂ Max</i> Siswa	55
11. Uji <i>Paired Sampel t-test</i>	57