

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Program Latihan <i>Interval Training</i>	67
2. Formulir Penilaian TKJI	73
3. Formulir Penghitungan Bleep Test	74
4. Data Nilai Tes Awal TKJI	75
5. Data Nilai Tes Akhir TKJI.....	77
6. Data Nilai Tes Awal Bleep Test.....	79
7. Data Nilai Tes Akhir Bleep Test.....	80
8. Deskripsi Data TKJI	81
9. Deskripsi Data VO2 max	83
10. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir TKJI.....	85
11. Uji Normalitas Tes Awal dan Akhir VO2 Max	86
12. Uji Hipotesis 1 Dengan Paired Sampel t Test.....	87
13. Uji Hipotesis 2 Dengan Paired Sampel t Test.....	89
14. T tabel	91
15. Foto-foto Penelitian	92
16. Administrasi Surat -Surat.....	98