

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan Lari Interval .....	38
Tabel 2.2 Program Latihan <i>core stability exercise</i> .....	49
Tabel 3.1 Kriteria Sampel .....	60
Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut usia pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II .....	68
Tabel 4.2 Distribusi sampel berdasarkan tinggi badan (cm) .....	70
Tabel 4.3 Distribusi sampel berdasarkan berat badan (kg) .....	72
Tabel 4.4 Nilai peningkatan kecepatan berlari pada kelompok perlakuan I dengan diberikan latihan lari interval sebelum dan sesudah latihan .	74
Tabel 4.5 Nilai Peningkatan Kecepatan Berlari Pada Kelompok Perlakuan II Dengan Diberikan Latihan Lari Interval Dengan Pemberian Latihan Core Stabillity Sebelum Dan Sesudah Latihan .....	75
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk Test .....	77
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Levene's Test .....	77
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis I Wilcoxon Test .....	78
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis II Paired T-Test .....	79
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis III Independent T-Test .....	80