

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nilai VO2Max wanita	28
Table 2	Contoh <i>Interval Training</i> 1.....	31
Tabel 3	Contoh <i>Interval Training</i> 2.....	40
Tabel 4	Distribusi sampel menurut usia.....	70
Tabel 5	Nilai VO2Max pada kelompok perlakuan I.....	71
Tabel 6	Nilai VO2Max pada kelompok perlakuan II.....	73
Tabel 7	Uji normalitas kelompok perlakuan I dan II	74
Tabel 8	Hipotesis I perlakuan I	75
Tabel 10	Hipotesis II perlakuan II	76
Tabel 11	Hipotesis III perlakuan I dan II.....	77