

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Perkiraan Isi Latihan <i>Interval Training</i> Lambat Dengan Jarak Jauh ( <i>slow interval</i> )..... 33
Tabel 2.2	Contoh Menu Program Latihan <i>Interval Training</i> Lambat Dengan Jarak Jauh ( <i>slow interval</i> ) ..... 34
Tabel 2.3	Perkiraan Isi Latihan <i>Interval Training</i> Cepat Dengan Jarak Pendek ( <i>fast interval</i> )..... 32
Tabel 2.4	Contoh Menu Program Latihan <i>Interval Training</i> Cepat Dengan Jarak Pendek ( <i>fast interval</i> ) ..... 35
Tabel 2.5	Kelebihan Dan Kekurangan Metode Latihan <i>Slow Interval dengan Rest Active Dan Metode Latihan Slow Interval Dengan Rest Passive</i> ..... 50
Tabel 3.1	Perencanaan Kegiatan Penelitian ..... 53
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Active</i> ..... 66
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Active</i> ..... 67
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Passive</i> ..... 68
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Passive</i> ..... 69