

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Jalan, Jalan Cepat, Jogging, Lari.....	23
Tabel 2. <i>Aerobic Training Zones</i>	30
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Awal <i>Running With The Ball</i>	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir <i>Running With The Ball</i>	51
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Awal Lari Inretval Panjang.....	23
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Akhir Lari Interval Panjang.....	53
Tabel 7. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal dengan MetodeLatihan <i>Running With The Ball</i> dan Metode Latihan Lari Interval Panjang	67
Tabel 8. Hasil Tes Awal Hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal Dengan Metode Latihan <i>Running With The Ball</i>	68
Tabel 9. Hasil Tes Akhir Daya Tahan Aerobik Maksimal Dengan Metode Latihan <i>Running With The Ball</i>	70
Tabel 10. Hasil Tes Awal hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal Dengan Metode Latihan Lari Interval Panjang	72
Tabel 11. Hasil Tes Akhir Hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal Dengan Metode Latihan Lari Interval	74
Tabel 12. Data Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan <i>Running With The Ball</i>	76
Tabel 13. Data Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Lari Interval Panjang.....	78
Tabel 14. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Akhir Metode Latihan <i>Running With The Ball</i> dan Metode Latihan Lari Interval Panjang pada Hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal.....	81
Tabel 15. Program Latihan <i>Running With The Ball</i> dan Lari Interval Panjang.....	84
Tabel 16. Menghitung jarak tempuh latihan.....	90

Tabel 17. Data hasil Daya Tahan Aerobik Maksimal tes awal dan tes akhir.....	91
Tabel 18. Anggota sepak bola Ma'had AL-Zaytun.....	92

