

## DAFTAR TABEL

|                                                                   | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1. Nilai Tes 12 Menit .....                               | 25      |
| Tabel 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....                      | 27      |
| Tabel 4.1. Data hasil Penelitian Tes Lari 12 Menit .....          | 28      |
| Tabel 4.2. Tes Lari 12 Menit.....                                 | 29      |
| Tabel 4.3. Kategorisasi Tingkat Kardiorespiratori Atlet POGOR FC. | 30      |