

## Tabel VO<sub>2</sub> Max

**Nama:**

**Usia:**

**Cabang Olahraga:**

**Waktu Pelaksanaan Tes:**

| <b>LEVEL</b>  | <b>NOMOR BALIKAN</b>   |
|---------------|--|
| <b>1</b>      | 1 2 3 4 5 6 7  |
| <b>2</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8  |
| <b>3</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8  |
| <b>4</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9  |
| <b>5</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9  |
| <b>6</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10   |
| <b>7</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10   |
| <b>8</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  |
| <b>9</b>      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  |
| <b>10</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  |
| <b>11</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12                                       |
| <b>12</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12                                       |
| <b>13</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13                                    |
| <b>14</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13                                    |
| <b>15</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13                                    |
| <b>16</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14                                 |
| <b>17</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14                                 |
| <b>18</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15                              |
| <b>19</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15                              |
| <b>20</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16                           |
| <b>21</b>     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16                           |
| <b>Jumlah</b> | <b>Level :</b><br><b>Balikan :</b><br><b>VO<sub>2</sub> Max:</b> |