

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1	Cardiac Out Put pada Berbagai Aktivitas Fisik..... 28
Table 2.2	Perbandingan Antara Frekuensi Pernafasan dengan Ventilasi... 38
Table 2.3	Kriteria Penilaian Berdasarkan Denyut Nadi 1 Menit..... 65
Table 3.1	Kriteria Penilaian Berdasarkan Denyut Nadi 1 Menit..... 80
Tabel 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Menurut YMCA..... 84
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan..... 85
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan..... 86
Tabel 4.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Masa Kerja..... 87
Tabel 4.5	Statistik Deskriptif Sampel berdasarkan Usia, Berat Badan, Tinggi Badan, dan Masa Kerja..... 88
Tabel 4.6	Nilai Nadi Sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebugaran 89
Tabel 4.7	Uji Normalitas Distribusi Data..... 91
Tabel 4.8	Uji Statistik Hipotesis..... 92