

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Sistem Pernapasan	31
Gambar 2.2 Pembuluh Darah	40
Gambar 2.3 Proses Difusi Paru	43
Gambar 2.4 Balke Test	54
Gambar 2.5 Larihan Interval Intensitas Tinggi	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun Menurut Depkes RI Tahun 2010.....	23
Tabel 2.2 Nilai VO ₂ max Wanita.....	50
Tabel 2.3 Nilai VO ₂ max Pria.....	50
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	92
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan	93
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	94
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh	95
Tabel 4.5 Hasil Pengukuran VO ₂ Max Dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>Overweight</i>	97
Tabel 4.6 Hasil Pengukuran VO ₂ Max Dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>Underweight</i>	99
Tabel 4.7 Uji Normalitas <i>Saphiro Wilk Test</i>	101
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	102
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis I <i>Paried T-test</i>	103
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis II <i>Paried T-test</i>	103
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis III <i>Independent T-test</i>	104

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Skema Kerangka Berfikir.....	76
Skema 2.2 Skema Kerangka Konsep.....	77
Skema 3.1 Metode Kelompok Perlakuan I.....	80
Skema 3.2 Metode Kelompok PerlakuanII.....	81



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	92
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan	93
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan	94
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh	96
Grafik 4.5 Hasil Pengukuran VO2 Max Dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>Overweight</i>	98
Grafik 4.6 Hasil Pengukuran VO2 Max Dengan <i>Test Balke</i> Pada Kelompok <i>Underweight</i>	100



DAFTAR RUMUS

Rumus 2.1 IMT	28
Rumus 2.2 Denyut Nadi Istirahat.....	70
Rumus 2.3 Denyut Nadi Maksimal.....	71
Rumus 2.4 Denyut Nadi Latihan.....	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Indeks Massa Tubuh

Lampiran 2 Balke Test

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Sampel

Lampiran 4 Kuisisioner

Lampiran 5 Absen Sampel Penelitian

Lampiran 6 Rencana Kegiatan

Lampiran 7 Data Nilai VO₂ Max pada Kelompok *overweight* dan Kelompok
underweight perlakuan I

Lampiran 8 Data SPSS

Lampiran 9 Dokumentasi



DAFTAR SINGKATAN

IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>World Health Organization</i>
TV	: <i>Tidal Volume</i>
IRV	: <i>Inspirasi Reserve Volume</i>
ERV	: <i>Ekspirasi Reserve Volume</i>
RV	: <i>Residual Volume</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosteron</i>
GnRH	: <i>Gonadotropin-releasing hormone</i>
hCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropine</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
AKP	: Angka Kecukupan Protein
Depkes	: Departemen Kesehatan
BB	: Berat Badan



TB : Tinggi Badan

BMI : *Body Mass Indeks*

