

DAFTAR TABEL

2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	15
2.2 Level VO ₂ max.....	19
2.3 <i>Borg Scale Dyspnea Index</i>	32
3.1 Level VO ₂ max pada Lanjut Usia 60-69 tahun	51
3.2 Protokol YMCA <i>Cycle Ergometry</i>	67
4.1 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	71
4.2 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	72
4.3 Nilai VO ₂ max Kelompok Perlakuan I dan II.....	73
4.4 Uji Normalitas <i>Saphiro Wilk Test</i> dan Uji Homogenitas dengan <i>Levene's Test</i>	76
4.5 Nilai VO ₂ max Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok I.....	77
4.6 Nilai VO ₂ max Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok II.....	78
4.7 Selisih Nilai VO ₂ max Antara Kelompok Perlakuan I dan II.....	79