

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai Normal VO_2max	40
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	59
Tabel 4.2 Usia pada Kelompok Perlakuan.....	60
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Nilai Selisih VO_2max antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	65
Tabel 4.5 Nilai Kebugaran (VO_2max) pada Kelompok Perlakuan I.....	66
Tabel 4.6 Nilai Kebugaran (VO_2max) pada Kelompok Perlakuan II.....	67
Tabel 4.7 Rata-rata Nilai Selisih VO_2max antara Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	67