

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Absopsi lipida ke aliran darah	34
Tabel 2.2	Ringkasan proses pencernaan	36
Tabel 2.3	Persentase lemak	45
Tabel 2.4	Hubungan katabolisme dan anabolisme	52
Tabel 2.5	Persentase waktu dalam metabolisme aerob dan anaerob	64
Tabel 4.1	Distribusi sampel menurut jenis kelamin	103
Tabel 4.2	Distribusi data berdasarkan usia	105
Tabel 4.3	Nilai pengurangan lingkar perut kelompok perlakuan I	107
Tabel 4.4	Nilai pengurangan lingkar perut kelompok perlakuan II	109
Tabel 4.5	Perbandiingan lingkar perut awal kelompok perlakuan I dan Kelompok perlakuan II	111
Tabel 4.6	Nilai lingkar perut sebelum dan sesudah latihan sit up pada Kelompok perlakuan I	112
Tabel 4.7	Nilai lingkar perut sebelum dan sesudah latihan sit up dengan beban pada kelompok perlakuan II	114
Tabel 4.8	Nilai selisih kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	115