

DAFTAR TABEL

	hlm
Tabel 2.1 Presentase Waktu dalam Metabolisme <i>Aerob</i> dan <i>Anaerob</i>	32
Tabel 3.1 Target <i>Training Zone</i>	72
Tabel 4.1 Data Perhitungan IMT.....	81
Tabel 4.2 Data Pengukuran Lemak Perut pada Kelompok Perlakuan I dan II menggunakan <i>Skinfold Caliper</i>	81
Tabel 4.3 Data Perhitungan <i>Heart Rate</i> pada Kelompok Perlakuan I dan II.....	82
Tabel 4.4 Hasil Pengukuran Lingkar Perut pada Kelompok Perlakuan I dan II menggunakan <i>Meterline</i>	83
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Pengukuran <i>Meterline</i>	86
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Data Pengukuran <i>Meterline</i>	86
Tabel 4.7 Hasil Pengukuran Lingkar Perut Uji Hipotesis I.....	87
Tabel 4.8 Hasil Pengukuran Lingkar Perut Uji Hipotesis II.....	87
Tabel 4.9 Selisih Nilai Lingkar Perut Uji Hipotesis III.....	88