

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 acuan nilai normal VO ₂ max secara umum menurut usia dan jenis kelamin	45
Tabel 2.2 nilai VO ₂ max berdasarkan kategori Laki-laki	45
Tabel 2.3 nilai VO ₂ max berdasarkan kategori Perempuan	46
Tabel 2.4 Pendistribusian darah pada berbagai intensitas latihan	50
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	77
Tabel 4.2 Distribusi sampel menurut Jenis Kelamin	78
Tabel 4.3 Nilai VO ₂ max pada Kelompok Perlakuan I (dalam satuan (m/kg/mnt)	79
Tabel 4.4 Nilai VO ₂ max pada Kelompok Perlakuan II (dalam satuan (m/kg/mnt)	81
Tabel 4.5 Uji Normalitas dan Homogenitas Kelompok Perlakuan I dan kelompok Perlakuan II	82
Tabel 4.6 Nilai awal VO ₂ max pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	83
Tabel 4.7 Nilai peningkatan VO ₂ max sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I (dalam satuan m/kg/mnt)	84
Tabel 4.8 Nilai peningkatan VO ₂ max sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan II (dalam satuan m/kg/mnt)	85
Tabel 4.9 Sselisih Nilai peningkatan VO ₂ max antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	86