

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
VO ₂ max	: Volume Maksimal O ₂
HIIT	: <i>High Intensity Interval Training</i>
MICT	: <i>Moderate Intensity Continous Training</i>
WCPT	: <i>World Confederation for Physical Therapy</i>
HR	: <i>Heart Rate</i>
HB	: Hemoglobin
CO	: Karbon Monoksida
O ₂	: Oksigen
DT/mnt	: Detak Jantung Per Menit
TPR	: <i>Total Peripheral Resistance</i>
VEGF	: <i>Vascular Endothelial Growth Factor</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i> atau Energi
L/menit/m ²	: Liter Per Menit Per Meter Persegi
HR Max	: <i>Heart maximum</i>
n	: Jumlah Sampel
N	: Populasi
Ne	: Nilai Error Margin
Ho	: Hipotesis Nol
Ha	: Hipotesis Alternatif
BMI	: Body Mass Index
BB	: Berat Badan
NTB (detik)	: Naik Turun Bangku
DN	: Denyut Nadi
IKJ	: Indeks Kebugaran Jasmani
BPM	: <i>Beats Per Minutes</i>