

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 Empat zona latihan berdasarkan detak jantung .....	8
Table 2.2 Kriteria Indeks kebugaran <i>Harvard Step Test</i> .....	15
Table 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	33
Table 4.2 Data <i>Pre Post</i> dan Rata-Rata <i>Harvard Step Test</i> .....	34
Table 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i> .....	35
Table 4.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i> .....	36
Table 4.5 Hasil Uji Hipotesis I <i>Paired Samples T-Test</i> .....	37
Table 4.6 Hasil Uji Hipotesis II <i>Paired Samples T-Test</i> .....	37
Table 4.7 Hasil Uji Hipotesis III <i>Independent Samples T-Test</i> .....	38