

**DAFTAR TABEL**

	<b>hal.</b>
<b>Tabel 2.1 Nilai Standar VO2 Max wanita.....</b>	<b>49</b>
<b>Table 2.2 Nilai Standar Home Step Test.....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....</b>	<b>98</b>
<b>Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan/Peran.....</b>	<b>99</b>
<b>Tabel 4.3 Nilai VO2 Max pada Kelompok Perlakuan I.....</b>	<b>100</b>
<b>Tabel 4.4 Nilai VO2 Max pada Kelompok Perlakuan II.....</b>	<b>102</b>
<b>Tabel 4.5 Uji Normalitas.....</b>	<b>104</b>
<b>Tabel 4.6 Uji Homogenitas.....</b>	<b>105</b>
<b>Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis 1 Paired T-Test.....</b>	<b>106</b>
<b>Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis 2 Paired T-Test.....</b>	<b>107</b>
<b>Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis 3 Independent T-Test.....</b>	<b>108</b>