

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Otot-otot Respirasi, fungsi dan Inervasinya	13
Table 4.1	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	86
Tabel 4.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Pekerjaan	87
Tabel 4.3	Nilai VO ₂ max Pada Kelompok Perlakuan I	88
Tabel 4.4	Nilai VO ₂ max Pada Kelompok Perlakuan II	90
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas data dengan uji <i>Saphiro Wilk Tes</i>	92
Tabel 4.6	Hasil Uji Homogenitas data dengan uji <i>Leavene's Test</i>	92
Tabel 4.7	Nilai Awal VO ₂ max Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II	93
Tabel 4.8	Nilai peningkatan VO ₂ max sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan I	95
Tabel 4.9	Nilai peningkatan VO ₂ max sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan II	96
Tabel 4.10	Nilai selisih VO ₂ max antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	98