

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Absorpsi lipida	15
Tabel 2.2	Ringkasan Proses Pencernaan lipid	18
Tabel 2.3	Klasifikasi IMT	24
Tabel 2.4	Tabel Presentase waktu dalam metabolisme aerob dan anaerob	44
Tabel 4.1	Distribusi sampel berdasarkan usia	79
Tabel 4.2	Distribusi sampel berdasarkan pekerjaan	80
Tabel 4.3	Nilai penurunan berat badan pada kelompok perlakuan I	81
Tabel 4.4	Nilai penurunan berat badan pada kelompok perlakuan II	83
Tabel 4.5	Nilai pengukuran penurunan berat badan pada kelompok perlakuan I dan II sebelum latihan	85
Tabel 4.6	Nilai pengukuran penurunan berat badan pada kelompok perlakuan I sebelum dan sesudah senam low impact	87
Tabel 4.7	Nilai penurunan berat badan kelompok perlakuan II sebelum dan sesudah senam aerobic high impact	89
Tabel 4.8	Beda selisih penurunan berat badan kelompok perlakuan I dan II	91