

## DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Halaman
1. Tabel 2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT .....	17
2. Tabel 2.2. Zona Intensitas Berdasarkan Bio Energetics .....	55
3. Tabel 3.1. Jadwal Mingguan <i>Bicycle Crunch Exercise</i> .....	91
4. Tabel 3.2. Jadwal Mingguan <i>Front Plank Exercise</i> .....	92
5. Tabel 4.1. Distribusi Sampel Kelompok Berdasarkan Umur .....	100
6. Tabel 4.2. Distribusi Sampel Kelompok Berdasarkan Berat Badan .....	101
7. Tabel 4.3. Hasil Penurunan Lingkar Perut dengan <i>Bicycle Crunch Exercise</i> Pada Kelompok Perlakuan I dalam Satuan Cm .....	102
8. Tabel 4.4. Hasil Penurunan Lingkar Perut dengan Penambahan <i>Front Plank Exercise</i> pada <i>Bicycle Crunch Exercise</i> dalam Satuan Cm .....	103
9. Tabel 4.5. Selisih Hasil Penurunan Lingkar Perut Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II dalam Satuan Cm .....	104
10. Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas .....	105
11. Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas .....	106
12. Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis I .....	107
13. Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis II .....	108
14. Tabel 4.10. Hasil Uji Hipotesis III .....	109