

DAFTAR TABEL

		Hal
Tabel	2.1 Karakteristik aktivitas fisik dari tipe serabut otot	17
Tabel	2.2 Ringkasan adaptasi sistem kardiovaskular dan metabolik oleh latihan aerobik	42
Tabel	3.1 Rumus perhitungan hasil kuisioner	58
Tabel	3.2 Data normatif untuk Harvard Step Test	61
Tabel	3.3 Interpretasi data aktivitas fisik untuk analisis statistik	63
Tabel	4.1 Hasil uji normalitas data daya tahan kardiorespirasi menurut statistik	70
Tabel	4.2 Hasil uji homogenitas data daya tahan kardiorespirasi menurut statistik	71
Tabel	4.3 Distribusi nilai daya tahan kardiorespirasi berdasarkan status aktivitas fisik	71
Tabel	4.4 Hasil uji hipotesis statistik data daya tahan kardiorespirasi berdasarkan status aktivitas fisik aktif dan tidak aktif	72