

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Klasifikasi intensitas aktivitas fisik.....	11
2.2 Intensitas olahraga yang dianjurkan oleh CDC dan ACSM.....	11
2.3 Intensitas menurut Bumpa.....	13
3.1 Aktivitas kegiatan penelitian.....	29
3.2 Desain penelitian	31
4.1 Rangkuman hasil analisis data pre test dan post test	38
4.2 Hasil uji normalitas	40
4.3 Hasil uji homogenitas.....	41
4.4 Perbedaan rata-rata jumlah kadar natrium darah	41

