

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penggolongan Tekanan Darah	10
Tabel 2.2 Frekuensi Denyut Jantung Rata-rata yang Dicapai Pada Berbagai Macam Intensitas Latihan Jasmani yang Terus Menerus	16
Tabel 3.1 Tabel Rancangan Penelitian	21
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Sistolik dan Diastolik	28
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian Denyut Nadi Istirahat/Menit dan Denyut Nadi Pemulihan/Menit	28
Tabel 4.3 Ringkasan Hasil uji Normalitas Diastolik dan sistolik	29
Tabel 4.4 Ringkasan hasil Uji Normalitas Denyut Nadi Istirahat/Menit dan Denyut Nadi Pemulihan/Menit	29
Tabel 4.5 hasil Homogenitas Pre-Test dan Post-Test Data Penelitian.....	29