

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
1. <i>Exercise intensity</i>	10
2. Klasifikasi antioksidan	14
3. Komposisi buah bit	20
4. Perlakuan <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	26
5. Karakteristik Fisik Fisiologis Subjek Penelitian.....	34
6. Data hasil pemeriksaan jumlah eritrosit dan nilai hematokrit	35
7. Hasil Uji Normalitas Jumlah Eritrosit dan Nilai Hematokrit.....	36
8. Hasil Uji Homogenitas Jumlah Eritrosit dan Nilai Hematokrit	37
9. Perbedaan Jumlah Eritrosit Sebelum dan Setelah Aktifitas fisik Maksimal Pada Kelompok Kontrol	38
10. Perbedaan Nilai Hematokrit Sebelum dan Setelah Aktifitas fisik Maksimal Pada Kelompok Kontrol	38
11. Perbedaan Jumlah Eritrosit Sebelum dan Setelah Aktifitas fisik Maksimal Pada Kelompok Ekperimen	39
12. Perbedaan Nilai Hematokrit Sebelum dan Setelah Aktifitas fisik Maksimal Pada Kelompok Ekperimen	39
13. Pengaruh jus bit terhadap jumlah eritrosit dengan aktivitas fisik Maksimal.....	40
14. Pengaruh jus bit terhadap nilai hematokrit dengan aktivitas fisik Maksimal.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Buah bit merah (<i>Beta Vulgaris L</i>)	19
2. Kerangka Berpikir.....	23
3. Matching by pairing	27
4. Instrumen Penelitian	29
5. Hasil Bleep Test	30

THE
Character Building
UNIVERSITY