

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Komposisi Buah Bit .....	8
2. Nilai Normal Hemoglobin.....	10
3. Intensitas Latihan .....	15
4. Klasifikasi Antioksidan.....	20
5. Perlakuan Pre Test Dan Post Test .....	26
6. Karakteristik Sampel.....	33
7. Hasil Pemeriksaan.....	34
8. Hasil Uji Normalitas .....	35
9. Hasil Uji Homogenitas .....	36
10. Hasil Uji Wilcoxon HB .....	37
11. Uji Paired VO2Max .....	38
12. Hasil Uji Mann Whitney Kadar HB .....	45
13. Uji Paired T Independen .....	47

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY