

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Berdasarkan Denyut Nadi.....	28
Tabel 2.2 Klasifikasi Antioksidan.....	50
Tabel 3.1 <i>Matching by Pairing</i> .....	63
Tabel 3.2 Pengelompokan Sampel Penelitian.....	68
Tabel 3.3 Data Awal Sampel.....	69
Tabel 3.4 Norma VO <sub>2</sub> Maks Laki-laki.....	73
Tabel 4.1 Data Deskripsi Statistik VO <sub>2</sub> Maks pada Kelompok A.....	79
Tabel 4.2 Data Deskripsi Statistik VO <sub>2</sub> Maks pada Kelompok B.....	80
Tabel 4.3 Data Deskripsi Statistik VO <sub>2</sub> Maks pada Kelompok C.....	82
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	84
Tabel 4.5 Uji Homogenitas.....	85
Tabel 4.6 Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok A.....	86
Tabel 4.7 Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok B.....	87
Tabel 4.8 Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok C.....	88
Tabel 4.9 Peningkatan Data VO <sub>2</sub> Maks <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> I.....	89
Tabel 4.10 Analisis Uji <i>One Way Anova</i> Data <i>Post-Test</i> I.....	90
Tabel 4.11 Analisis Uji <i>One Way Anova</i> Data <i>Post-Test</i> II.....	90
Tabel 4.12. Ringkasan Hasil Uji LSD.....	91
Tabel 4.13 <i>Uji-t Paired Sample Test</i> Dampak Resistensi.....	92