

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Norma VO_2 Max Non-Athlet Pencak Silat Laki-laki	9
Tabel 2. 2 Norma VO_2 Max Non-Athlet Pencak Silat Wanita	9
Tabel 2. 3 Irama musik dalam senam aerobik.....	19
Tabel 3. 1 Struktur Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	40
Tabel 4. 1 Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> VO_2 Max	46
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil <i>Pre Test</i> VO_2 Max	47
Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil <i>Post Test</i> VO_2 Max	48

