

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian	6
Tabel 2. Klasifikasi tekanan darah	29
Tabel 3. Tahapan uji <i>treadmill</i> menggunakan protokol Bruce	41
Tabel 4. Tahapan uji <i>treadmill</i> menggunakan protokol Ellestad	41
Tabel 5. Tahapan uji sepeda ergometer menggunakan protokol Åstrand termodifikasi.....	43
Tabel 6. Karakteristik dasar subjek penelitian	62
Tabel 7. Karakteristik profil sistem kardiorespirasi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan	67
Tabel 8. Karakteristik denyut jantung dan tekanan darah selama olahraga pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan	68
Tabel 9. Hasil uji korelasi Pearson denyut jantung terhadap beban kerja	79
Tabel 10. Hasil uji korelasi Pearson tekanan darah sistolik terhadap beban kerja	81
Tabel 11. Klasifikasi kebugaran kardiorespirasi dinilai dari $\dot{V}O_2$ maks	82