

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Training Zone</i> atau Zona Latihan Berdasarkan Umur	10
Tabel 2.2 Perbedaan Jalan, jalan cepat, jogging dan lari	13
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Kelompok Joging.....	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kebugaran Jasmani Kelompok Joging.....	46
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Joging	48
Tabel 4.4 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani Kelompok Senam Aerobik	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kebugaran Jasmani Kelompok Senam Aerobik	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Senam Aerobik	51
Tabel 9. Data Kebugaran Jasmani Kelompok Joging	60
Tabel 10. Data Kebugaran Jasmani Kelompok Senam Aerobik	61
Tabel 11. Data Awal Kebugaran Jasmani Kelompok Joging dan Senam Aerobik Anggota PMK UNJ	65
Tabel 12. Data Akhir Kebugaran Jasmani Kelompok Joging dan Anggota PMK UNJ	69
Tabel 13. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Joging	73
Tabel 14. Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Senam Aerobik	77
Tabel 15. Perhitungan Untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal Dan Tes Akhir Kebugaran Jasmani Pada Kelompok Joging Dan Senam Aerobik.....	81
Tabel 16. Program Latihan Joging	83
Tabel 17. Program Latihan Senam Aerobik	85