

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Komposisi Asam Lemak yang Terkandung Dalam Minyak Zaitun	21
Tabel 2.2 Nilai Gizi per 100 gram Minyak Zaitun	22
Tabel 2.3 Perbandingan Minyak Zaitun Dengan Minyak Tumbuhan Lainnya	22
Tabel 2.4 Kadar Kolesterol dan HDL Orang Sehat (mg/dL)	27
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Minyak Zaitun	47
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Minyak Zaitun	48