

Lampiran 10. Tabel Penilaian VO₂Max

Tabel XVII
Penilaian VO₂Max

TK	Blk	V02max
2	1	20,1
2	2	20,4
2	3	20,7
2	4	21,1
2	5	21,4
2	6	21,8
2	7	22,1
2	8	22,5

TK	Blk	V02max
3	1	23,0
3	2	23,6
3	3	23,9
3	4	24,3
3	5	24,6
3	6	25,0
3	7	25,3
3	8	25,7

TK	Blk	V02max
4	1	26,2
4	2	26,8
4	3	27,2
4	4	27,6
4	5	27,9
4	6	28,3
4	7	28,9
4	8	29,5
4	9	29,7

5	1	29,9
5	2	30,2
5	3	30,6
5	4	31,0
5	5	31,4
5	6	31,8
5	7	

6	1	33,2
6	2	33,6
6	3	33,9
6	4	34,3
6	5	34,6
6	6	35,0
6	7	

7	1	36,7
7	2	37,1
7	3	37,4
7	4	37,8
7	5	38,1
7	6	38,5
7	7	

		32,1
5	8	32,5
5	9	32,9

		35,3
6	8	35,7
6	9	36,0
6	10	36,4

		38,8
7	8	39,2
7	9	39,5
7	10	39,9

8	1	40,2
8	2	40,5
8	3	40,8
8	4	41,1
8	5	41,4
8	6	41,8
8	7	42,1
8	8	42,4
8	9	42,7
8	10	43,0
8	11	43,3

9	1	43,6
9	2	43,9
9	3	44,2
9	4	44,5
9	5	44,8
9	6	45,2
9	7	45,5
9	8	45,9
9	9	46,2
9	10	46,5
9	11	46,8

10	1	47,1
10	2	47,4
10	3	47,9
10	4	48,4
10	5	48,5
10	6	48,7
10	7	49,0
10	8	49,3
10	9	49,6
10	10	49,9
10	11	50,2

11	1	50,4
11	2	50,3
11	3	50,8
11	4	51,4
11	5	51,6
11	6	51,9

12	1	54,1
12	2	54,3
12	3	54,5
12	4	54,8
12	5	55,1
12	6	55,4

13	1	57,5
13	2	57,6
13	3	57,9
13	4	58,2
13	5	58,4
13	6	58,7

11	7	52,2
11	8	52,5
11	9	52,9
11	10	53,3
11	11	53,7
11	12	53,9

12	7	55,7
12	8	56,0
12	9	56,2
12	10	56,5
12	11	57,1
12	12	57,3

13	7	59,0
13	8	59,3
13	9	59,5
13	10	59,8
13	11	60,2
13	12	60,6
13	13	60,8