

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian Pengaruh Senam Line Dance terhadap Kebugaran Jantung	4
Tabel 4. 1	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Senam Line Dance Terhadap Kebugaran Jantung.....	21
Tabel 4. 2	Klasifikasi Kapasitas Aerobik Menurut AHA	23
Tabel 4. 3	IMT (Indeks Massa Tubuh) (WHO, 2000).....	24
Tabel 5. 1	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan Usia Responden di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	30
Tabel 5. 2	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan Jenis Kelamin di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	31
Tabel 5. 3	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025	31
Tabel 5. 4	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan Pekerjaan di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025	32
Tabel 5. 5	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan Riwayat Penyakit di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	32
Tabel 5. 6	Distribusi Frekuensi Member Berdasarkan IMT, Nadi dan SPO ₂ di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	33
Tabel 5. 7	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jantung Sebelum Senam Line Dance pada Member di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025	33
Tabel 5. 8	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jantung Sesudah Senam Line Dance pada Member di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	34
Tabel 5. 9	Rata- Rata Kebugaran Jantung Berdasarkan VO ₂ max di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025	34
Tabel 5. 10	Pengaruh Senam Line Dance terhadap Kebugaran Jantung di Sanggar Belle Femme Kota Surabaya pada Januari 2025.....	35