

DAFTAR GRAFIK

	Hal
Grafik 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Menurut YMCA.....	84
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan.....	85
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan.....	86
Grafik 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Masa Kerja.....	87
Grafik 4.5 Nilai Nadi Sebelum dan Sesudah diberikan latihan kebugaran...	90