

DAFTAR GRAFIK

2.1 Konsumsi O ₂ Selama Latihan.....	18
2.2 Hubungan Antara Usia dengan VO ₂ max.....	23
4.1 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	71
4.2 Distribusi Sampel Menurut Jenis Usia.....	72
4.3 Nilai VO ₂ max Kelompok Perlakuan I.....	74
4.4 Nilai VO ₂ max Kelompok Perlakuan II.....	74
4.5 Perbandingan Nilai VO ₂ max Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Kelompok I dan II.....	75