

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 distribusi sampel menurut usia	77
Grafik 4.2 distribusi sampel menurut jenis kelamin	78
Grafik 4.3 Nilai peningkatan kemampuan VO ₂ max pada kelompok perlakuan I sebelum dan sesudah latihan lari 4km	80
Grafik 4.4 Nilai peningkatan kemampuan VO ₂ max pada kelompok perlakuan II sebelum dan sesudah latihan jalan 5km	81
Grafik 4.5 Sselisih Nilai peningkatan VO ₂ max antara kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	86