

**DAFTAR GRAFIK**

	<b>hal.</b>
<b>Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....</b>	<b>98</b>
<b>Grafik 4.2 Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan/Peran.....</b>	<b>99</b>
<b>Grafik 4.3 Nilai Peningkatan Kemampuan VO2 Max pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah Latihan.....</b>	<b>101</b>
<b>Grafik 4.4 Nilai Peningkatan Kemampuan VO2 Max pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Latihan.....</b>	<b>103</b>
<b>Grafik 4.5 Nilai Peningkatan VO2 max pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....</b>	<b>109</b>