

DAFTAR GRAFIK

		Halaman
Grafik 4.1	Nilai peningkatan kemampuan VO ₂ max pada kelompok perlakuan I sebelum dan sesudah latihan	89
Grafik 4.2	Nilai peningkatan kemampuan VO ₂ max pada kelompok perlakuan II sebelum dan sesudah latihan	91
Grafik 4.3	Nilai peningkatan VO ₂ max pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II	99