

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin .....	89
Grafik 4.2	Distribusi Sampel Menurut Usia.....	90
Grafik 4.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Index Massa Tubuh (IMT) Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II .....	92
Grafik 4.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Peningkatan Fleksibilitas Otot <i>Hamtring</i> Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.	94
Grafik 4.5	Nilai Peningkatan Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah .....	95