

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi sampel berdasarkan usia	67
Grafik 4.2 Distribusi hasil data berdasarkan berat badan.....	69
Grafik 4.3 Distribusi sampel berdasarkan hobi.....	70
Grafik 4.4 Grafik nilai peningkatan daya tahan otot abdominal pada kelompok perlakuan I sebelum dan sesudah perlakuan.....	71
Grafik 4.5 Grafik nilai peningkatan daya tahan otot abdominal pada kelompok perlakuan II sebelum dan sesudah perlakuan.....	72