

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Distribusi Data Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan I	83
Grafik 4.1b	Distribusi Data Berdasarkan Usia Pada Kelompok Perlakuan II	84
Grafik 4.2a	Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan I	85
Grafik 4.2b	Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Perlakuan II	86
Grafik 4.3a	Distribusi Data Berdasarkan Masalah Gangguan Tidur Pada Kelompok Perlakuan I	88
Grafik 4.3b	Distribusi Data Berdasarkan Masalah Gangguan Tidur Pada Kelompok Perlakuan II	89
Grafik 4.4	Nilai Peningkatan Durasi Tidur Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum Dan Sesudah Latihan	91
Grafik 4.5	Nilai Peningkatan Durasi Tidur Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum Dan Sesudah Latihan	93
Grafik 4.6	Nilai Peningkatan Durasi Tidur Pada Kelompok Perlakuan I Dan Kelompok Perlakuan II	98