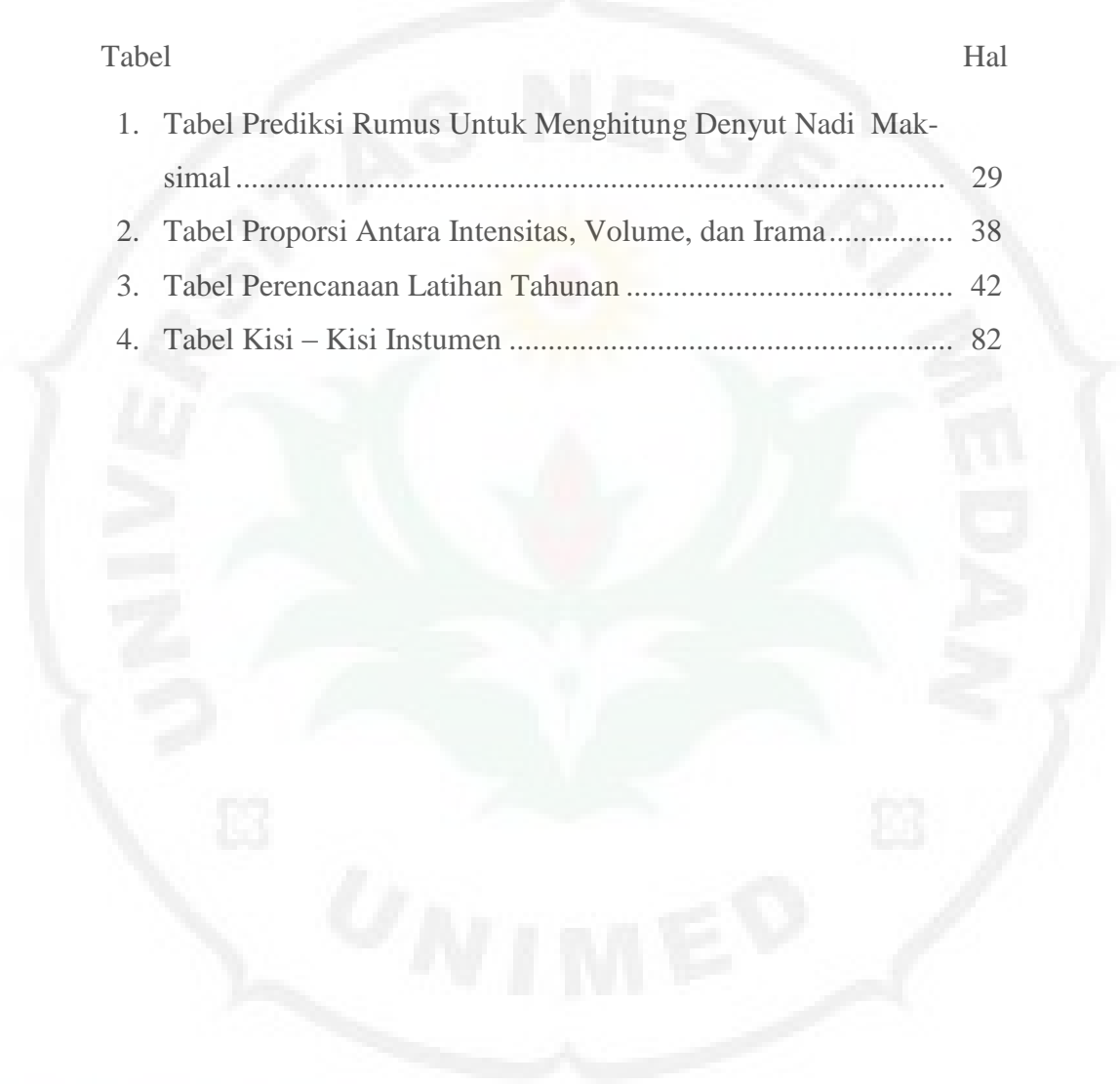


## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Tabel Prediksi Rumus Untuk Menghitung Denyut Nadi Maksimal .....	29
2. Tabel Proporsi Antara Intensitas, Volume, dan Irama.....	38
3. Tabel Perencanaan Latihan Tahunan .....	42
4. Tabel Kisi – Kisi Instrumen .....	82



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY