

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indeks Massa Tubuh Indonesia	17
Tabel 3. 1 Skema Desain One Group Pretest dan Posttest	23
Tabel 3. 2 Petunjuk Takaran Latihan <i>Circuit Bodyweight</i>	26
Tabel 4. 1 Tabel Data Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	39
Tabel 4. 2 Tabel Hasil Uji Normalitas.....	41

