

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Skala Intensitas Berdasarkan Sistem Energi.....	23
2. Sumbangan Proses Anaerobik dan Aerobik untuk Berbagai Aktivitas.....	23
3. Intensitas Latihan Berdasarkan Presentase Kemampuan Maksimal dan Denyut Nadi/menit.....	23
4. Komposisi Nutrisi Buah Jambu Biji Merah Per100 gram.....	50
5. Uji Normalitas Data.....	65
6. Uji Homogenitas .....	65

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY