

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Norma <i>Bleep Test</i>	105
Jadwal Program Latihan.....	108
Absensi dan Catatan Denyut Nadi.....	116
Bentuk-bentuk Program latihan.....	123
Catatan Penelitian.....	135
Perlakuan <i>Pre-Test</i>	136
Peralatan Penelitian dan Pembuatan Jus.....	137
Perlakuan Program Latihan.....	145
Dosis Sampel.....	152
Pemberian Jus Buah Bit.....	153
Perlakuan <i>Post-Test</i>	154

THE
Character Building
UNIVERSITY