

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Matras Gulat.....	10
2. Penambahan Latihan Secara Bertahap.....	13
3. Norma Pembebanan Latihan.....	14
4. Lapangan Untuk Melakukan Bleep Test.....	24
5. Prediksi VO2Max .....	60

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY