

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Sepeda	19
Gambar 2. Sepeda Onthel	22
Gambar 3. Sepeda Gunung	24
Gambar 4. Cara Menghitung Denyut Nadi	33
Gambar 5. Anatomi Tubuh	35
Gambar 6. Kerangka Berfikir.....	52
Gambar 7. Persiapan makan malam sebelum melakukan rapat kegiatan	86
Gambar 8. Rapat kegiatan penelitian	86
Gambar 9. Saat melakukan rapat pelaksanaan penelitian	87
Gambar 10. Saat melakukan pre-test	87
Gambar 11. Saat melakukan pre-test	88
Gambar 12. Saat melakukan pemanasan.....	88
Gambar 13. Start awal aktivitas bersepeda	89
Gambar 14. Saat aktivitas bersepeda 15 kilometer	89
Gambar 15. Setelah selesai melakukan aktivitas bersepeda	90
Gambar 16. Saat melakukan post-test.....	90
Gambar 17. Setelah selesai melakuan aktivitas dan post-test.....	91

