

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Futsal	11
2.2 Gawang Futsal	13
2.3 Bola Futsal	13
2.4 <i>Overload Training</i>	18
2.5 <i>Knee Tuck Jump</i>	27
2.6 <i>Squat Jump</i>	28
3.1 Desain Penelitian.....	43
3.2 Tes MFT.....	43
3.3 Prediksi nilai $V_{O_2}Max$ untuk tes lari multi tahap (bleep test)	46

