

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ring Pertandingan <i>Muaythai</i>	11
2.2 Penambahan beban latihan secara bertahap.	25
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

