

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 2.1. Start berdiri.....	11
Gambar 2.2. Contoh pos latihan <i>circuit training</i> .....	18
Gambar 2.3. Seseorang yang sedang melakukan lari lintas alam.....	22
Gambar 2.4. Karangka berfikir.....	26
Gambar 2.5 Karangka konsep .....	27
Gambar 3.1 Desain penelitian <i>one group (pretest-posttest)</i> .....	30

