

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	12
Gambar 2.2 Pembebanan Latihan	20
Gambar 3.1 Skema Siklus Penelitian	33
Gambar 4.1 Gambar diagram pre test	42
Gambar 4.2 Gambar diagram target VO_2 MAX pada pre test.....	43
Gambar 4.3 Gambar diagram nilai siklus I.....	46
Gambar 4.4 diagram targetlatihan pada siklus I.....	46