

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gambar bola standar internasional.....	13
2. Gambar ukuran lapangan standar.....	14
3. Gambar skema <i>Over Load</i> .....	25
4. Skema latihan interval intensitas tinggi Tabata .....	36
5. Gerakan latihan <i>HIIT</i> .....	38
6. Gambar lintasan <i>bleep test</i> .....	44
7. Siklus Penelitian Tindakan.....	53
8. Jarak Lintasan <i>bleep test</i> .....	54
9. Gambar Grafik Perbandingan Pencapaian .....	57
10. Gambar Grafik Ketercapaian Kelompok .....	58

UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED  
THE  
Character Building  
UNIVERSITY