

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Lapangan Sepak Bola	13
2. Bola Kaki	14
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	31
4. Latihan <i>High Intensity Interval Training</i>	40
5. Desain Penelitian <i>One Group Pre-test dan Post-test</i>	45
6. Lintasan <i>Bleep Test</i>	45



THE
Character Building
UNIVERSITY