

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 1.1 Hasil Tes Awal .....	4
Gambar 2.1 Lintasan Lari Olahraga Atletik.....	10
Gambar 2.2 Perbedaan Jalan dan Lari.....	11
Gambar 2.3 Proses Metabolisme <i>Anaerobic</i> dan <i>Aerobic</i> .....	18
Gambar 2.4 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	20
Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan.....	31
Gambar 4.1 Perbandingan Hasil Penelitian .....	41
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Ketercapain Kelompok .....	42

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY