

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Harsono (1988:105) .....	14
Gambar 3.1 Proses Pelaksanaan Kegiatan Penelitian .....	27
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil <i>Pre-Test</i> VO <sub>2</sub> Maks Atlet .....	34
Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil <i>Post-Test</i> VO <sub>2</sub> Maks Atlet .....	35