

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Atletik.....	11
Gambar 2.2 Latihan <i>Fartlek</i>	36
Gambar 2.3 Latihan <i>Cross Country</i>	40
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir.....	46
Gambar 3.1 Lintasan <i>Bleep Test</i>	54
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Vo2Max</i>	59

