DAFTAR GAMBAR

Gambar Hal

1. *Start* berdiri 15
2. Teknik lari jarak menengah 16
3. Sikap saat memasuki *finish* 17
4. *Skema system* tangga 19
5. Latihan *uphill* 22
6. Stadion H. M. Nurdin Nasution 67
7. Peneliti sedang melakukan pengarahan 67
8. Sampel sedang melakukan *warming up* 68
9. Latihan *uphill* 69
10. Latihan *interval training* 69
11. Tes lari 30 meter 70
12. Tes lari 15 menit/ *test balke* 70
13. Lari 800 meter 71
14. Sampel sedang tes lari 800 meter 72
15. Foto bersama Peneliti dan Atlet 72