DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Lapangan Sepakbola 8
Gambar 2. Bola 8
Gambar 3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap 10
Gambar 4. Faktor Kualitas Kecepatan 12
Gambar. 5 Latihan *Circuit Training* I 16
Gambar. 6 Latihan *Circuit Training* II 17
Gambar. 7 Skema Penelitian Tindakan Kelas 27
Gambar. 8 Deskripsi Tes Awal Kecepatan Lari 40 M Atlet.....29
Gambar. 9 Deskripsi Tes Siklus I Kecepatan Lari 40 M Atlet 34
Gambar. 10 Perbandingan Hasil Tes Awal Dengan Hasil Tes Siklus I.....38