

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	19
Gambar 2. Peneliti Memimpin Doa	81
Gambar 3. Sampel Sedang Mendengarkan Pengarahan	81
Gambar 4. Sampel Melakukan Pemanasan	82
Gambar 5. Sampel Melakukan Lari 2,4 km (<i>Pre Test</i>)	82
Gambar 6. Sampel Melakukan Latihan Lari <i>Interval</i>	83
Gambar 7. Sampel Melakukan Latihan Naik Turun Bangku	83
Gambar 8. Sampel Melakukan Lari 2,4 km (<i>Post Test</i>)	84
Gambar 9. Sampel Melakukan Pendinginan	84
Gambar 10. Peneliti, Sampel dan Panitia	85
Gambar 11. Peneliti, Sampel dan Panitia	85