

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Push - Up	24
2. Sit - Up	25
3. Squad - Jump	25
4. Shuttle - Run	26
5. Lari Cepat 30 Meter.....	26
6. Lari 400 Meter	27
7. Skema Defenisi Operasional	32
8. Siklus Urutan Latihan Sirkuit Training	34
9. Tes Lari Cepat 50 Meter	38
10. Tes Angkat Tubuh 60 Detik	39
11. Tes Baring Duduk 60 Detik.....	40
12. Tes Loncat Tegak	41
13. Tes Lari Jarak Jauh	42
14. Persentase hasil tes awal (pre-test)	48
15. Persentase hasil tes akhir (post-test).....	49