

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ranah Gerak.....	9
2. Pendidikan Jasmani Secara Menyeluruh .....	14
3. Bagan Derajat Kesehatan .....	16
4. Bolabasket.....	27
5. Lapangan Bolabasket.....	28
6. Papan Pantul.....	28
7. Ring Basket.....	29
8. Diagram Overload.....	34
9. Anatomi Jantung .....	41
10. Anatomi Paru-Paru.....	43
11. Latihan <i>Circuit training</i> .....	46
12. Variasi Latihan <i>Three Corner Drill</i> .....	48
13. Variasi Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	48
14. Variasi Latihan <i>Dot Drill</i> .....	49
15. Variasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	49
16. Latihan Interval .....	52
17. Kerangka Konsep.....	54
18. Desain Rancangan Penelitian.....	58
19. Hubungan sebab akibat .....	61
20. Instrumen Penelitian .....	63
21. Lintasan Lari Multi-Tahap.....	64
22. Hasil Tes Awal dan Akhir Interval Training .....	74
23. Hasil Tes Awal dan Akhir Circuit Training.....	74
24. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol .....	75
25. Hasil Circuit Training, Interval Training dan Kelompok Kontrol.....	76