

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sistem Peredaran Darah Pada Jantung.....	16
2. Lapangan Permainan Bola Voli	27
3. Alur Penelitian.....	35
4. Grafik Batang Perbandingan Tes Akhir dan Tes Akhir Pada Latihan Interval Training	46
5. Grafik Batang Perbandingan Tes Akhir dan Tes Akhir Pada Latihan Circuit Training	46
6. SMA Kosgoro Lampung Timur	89
7. Peneliti Bersama Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Kosgoro	89
8. Melakukan Latihan Interval Training	90
9. Persiapan Tes Awal Lari Balke (15 menit)	91
10. Tes Awal Lari Balke (15 menit).....	91
11. Persiapan Tes Akhir Lari Balke (15 menit)	92
12. Tes Akhir Lari Balke (15 menit).....	92
13. Peneliti Mengambil Denyut Nadi Sebelum Tes Lari	93
14. Peneliti Mengawasi Siswa Menghitung Denyut Nadi Setelah Tes Lari	94
16. Siswa Melakukan Latihan Circuit Training (Post 1 Zig zag)	95
17. Siswa Melakukan Latihan Circuit Training (Post 1 Zig zag)	95
18. Siswa Melakukan Latihan Circuit Training (Post 1 Zig zag)	96
19. Siswa Melakukan Latihan Circuit Training (Post 1 Zig zag)	96
20. Siswa Melakukan Latihan Circuit Training (Post 1 Zig zag)	97
21. Tes Balke (15 menit)	97
22. Siswa Membantu Menghitung Denyut Nadi.....	98