

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Latihan Sirkuit (<i>Circuit Training</i>)..... | 11 |
| 2. Peta Konsep Fisik Pemain Sepakbola..... | 28 |
| 3. Desain Penelitian Sumber Zainudin..... | 31 |
| 4. Lintasan <i>Bleep Test</i> | 40 |
| 5. Diagram Batang Hasil Tes awal dan akhir Kebugaran Jasmani. | 45 |
| 6. Diagram Batang Hasil Tes akhir Kebugaran Jasmani pada seluruh siswa..... | 45 |
| 10. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Akhir <i>Vo2max</i> | 46 |
| 12. Diagram Batang Hasil Tes Akhir <i>Vo2max</i> Pada Seluruh Siswa..... | 46 |