

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Kerangka Konsep Penelitian .....	28
3.1. Desain Rancangan Penelitian .....	32
3.2. Instrumen Penelitian .....	38
3.3. Lintasan Tes Multi Tahap .....	38
4.1. Tes Awal dan Akhir Kelompok Interval.....	49
4.2. Tes Awal dan Akhir Kelompok Lari Berselang.....	50
4.3. Tes Awal dan Akhir Kelompok Kontrol.....	51