

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Ayunan Lengan Dan Langkah Kaki Saat Berlari.....	13
Gambar 2.2 Pandangan Dan Posisi Tubuh Saat Berlari 800 Meter ...	15
Gambar 2.3 Macam – Macam Bentuk Tubuh.....	23
Gambar 2.4 Contoh Latihan <i>Slow Interval Rest Active</i>	38
Gambar 2.5 Contoh Latihan <i>Slow Interval Rest Passive</i>	40
Gambar 2.6 <i>The Step Type Approach System</i>	41
Gambar 3.1 Desain Penelitian	56
Gambar 4.1 Histogram Data Kemampuan Tes Awal Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Active</i>	66
Gambar 4.2 Histogram Data Kemampuan Tes Akhir Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Active</i>	67
Gambar 4.3 Histogram Data Kemampuan Tes Awal Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Passive</i>	68
Gambar 4.4 Histogram Data Kemampuan Tes Akhir Latihan <i>Slow Interval Dengan Rest Passive</i>	70