

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bola Basket	11
2. Lapangan Bola Basket	12
3. <i>Fase Pelaksanaan Jump Shoot</i>	17
4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	20
5. Otot-otot Pada Tungkai Kaki	24
6. Proses <i>Depth Jump to Rim Jump</i>	25
7. Gerakan <i>Catch and Pass With Jump-and-Reach</i>	27
8. Mengukur Tinggi Raihan <i>Vertical Jump</i>	36
9. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan <i>Vertical Jump</i>	37
10. Jalur <i>Test Tembakan Jump Shoot</i>	39
11. SMK Negeri 1 Lubuk Pakam.....	114
12. Gerbang SMK Negeri 1 Lubuk Pakam.....	114
13. Lapangan SMK Negeri 1 Lubuk Pakam.....	115
14. Gambar (cm) <i>Vertical Jump</i>	115
15. Sampel Mengukur Tinggi Raihan.....	116
16. Fase Loncatan <i>Vertical Jump</i>	116
17. Sampel Melakukan Raihan Tertinggi Hasil <i>Vertical Jump</i>	117
18. Bola yang Di Gunakan.....	117
19. Bentuk Latihan <i>Depth Jump to Rim Jump</i>	118
20. Bentuk Latihan <i>Catch and Pass With Jump-and-Reach</i>	118
21. Peneliti Foto Bersama Pelatih dan Sampel	119