

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gambar Lapangan Takraw.....	10
2. Bola Takraw.....	10
3. Teknik <i>Control</i> .....	15
4. Teknik Umpan .....	16
5. Teknik <i>Smash</i> Kedeng .....	18
6. Peningkatan Beban Latihan Selama 4 Minggu.....	24
7. Peningkatan Beban Latihan Untuk Jangka Panjang.....	24
8. Lari Ke Depan <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng.....	29
9. Bergerak Ke Kanan dan Ke Kiri <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng.....	30
10. Balik Badan Di Tempat <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng..	31
11. Segitiga <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng.....	32
12. Huruf “L” <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng.....	33
13. Bergerak Serong <i>Control</i> , Umpan,dan <i>Smash</i> Kedeng.....	34
14. Desain Penelitian <i>One Group Pre-test Post-test</i> .....	39
15. Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes <i>Smash</i> Kedeng.....	40
16. Atlet Melakukan Pemanasan .....	77
17. Peneliti Melakukan <i>Pre Test</i> dan <i>Pos Test</i> .....	77
18. Bentuk Latihan 1 .....	78
19. Bentuk Latihan 2 .....	78
20. Bentuk Latihan 3 .....	79
21. Bentuk Latihan 4 .....	79
22. Bentuk Latihan 5 .....	80
23. Bentuk Latihan 6 .....	80