

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bentuk Latihan <i>Forward Weave</i>	20
Gambar 2. 2 Bentuk Latihan <i>Lateral Forward & Back Weave</i>	21
Gambar 2. 3 Bentuk Latihan <i>1-Step</i>	21
Gambar 2. 4 Bentuk Latihan <i>Two Step</i>	22
Gambar 2. 5 Bentuk Latihan <i>Side Step</i>	22
Gambar 2. 6 Bentuk Latihan <i>Ickey Shuffle</i>	24
Gambar 2. 7 Bentuk Latihan <i>Hopscotch</i>	25
Gambar 2. 8 Bentuk Latihan <i>Lateral In & Out</i>	26
Gambar 2. 9 Bentuk Latihan <i>Up & Down</i>	26
Gambar 2. 10 Bentuk Latihan <i>Straddle In & Out</i>	27
Gambar 2. 11 Piramida Faktor Latihan.	30
Gambar 2. 12 Rasio antara pengembangan menyeluruh dan spesialisasi.	34
Gambar 2. 13 Peningkatan beban berdasarkan prinsip beban bertambah.	35
Gambar 2. 14 Peningkatan beban latihan secara bertahap (<i>step loading</i>).	36
Gambar 2. 15 Teori peningkatan volume latihan seiring berjalannya waktu.	37
Gambar 2. 16 Hubungan volume, intensitas, dan istirahat latihan.	39
Gambar 2. 17 Annual Plan.	40
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>Two Group Pretes-Posttes Desigin</i>	61
Gambar 3. 2 Teknik <i>Ordinal Pairing</i>	62
Gambar 3. 3 <i>Agility T-Test</i>	63
Gambar 4. 1 Histogram dan Poligon Data <i>Pre-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	70
Gambar 4. 2 Histogram dan Poligon Data <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	71
Gambar 4. 3 Histogram dan Poligon Data <i>Pre-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	71
Gambar 4. 4 Histogram dan Poligon Data <i>Post-test Agility T-test</i> pada kelompok <i>Ladder drill</i>	72

Gambar 4. 5 Histogram dan Poligon Data <i>Pre-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	73
Gambar 4. 6 Histogram dan Poligon Data <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Hurdle drill</i>	73
Gambar 4. 7 Histogram dan Poligon Data <i>Pre-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	74
Gambar 4. 8 Histogram dan Poligon Data <i>Post-test</i> Kecepatan lari 30 meter pada kelompok <i>Ladder drill</i>	74

