

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2	Bola <i>Hockey</i>	9
Gambar 2.3	Stik <i>Hockey</i> Penjaga Gawang.....	9
Gambar 2.4	<i>Basic Grip</i>	10
Gambar 2.5	Tahapan Lari.....	15
Gambar 2.6	Fase Dukungan Depan.....	16
Gambar 2.7	Fase Dukungan <i>Drive</i>	16
Gambar 2.8	Fase Penerbangan <i>Recovery</i>	17
Gambar 2.9	Otot tungkai bagian bawah tampak depan.....	18
Gambar 2.10	Otot tungkai bagian bawah tampak belakang.....	19
Gambar 2.11	Pelaksanaan latihan <i>Standing long jump</i>	23
Gambar 2.12	Pelaksanaan latihan <i>Hurdle hops</i>	24
Gambar 2.13	Kerangka Berfikir	29
Gambar 3.1	Desain Penelitian	31
Gambar 3.2	Tes <i>Triple Hop Jump</i>	33
Gambar 3.3	Tes Lari 30 Meter	34

