

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Basket	12
Gambar 2.2 Papan Pantul	13
Gambar 2.3 Jarak Tinggi Ring Bola Basket	13
Gambar 2.4 Ukuran Bola Basket	14
Gambar 2.5 Teknik Mengoper Bola Setinggi Dada (<i>Chest Pass</i>)	16
Gambar 2.6 Mengoper Bola Dari Atas Kepala (<i>Overhead Pass</i>)	16
Gambar 2.7 Mengoper Bola Pantulan (<i>Bounce Pass</i>)	17
Gambar 2.8 Intensitas Otot Lengan	21
Gambar 2.9 Struktur Otot Lengan dan Bahu	22
Gambar 2.10 Penambahan Beban Secara Bertahap	28
Gambar 2.11 Komponen Kondisi Fisik	30
Gambar 2.12 Perencanaan Program Latihan	31
Gambar 2.13 <i>Medicine Ball</i> 3kg	33
Gambar 2.14 Gerakan <i>Medicine Ball Chest Throw</i>	35
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Nilai <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Kelompok Latihan <i>Medicine Ball Chest Throw</i>	54
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Nilai <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Kelompok <i>Medicine Ball Chest Throw</i>	55
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Nilai <i>Pre-test Power</i> Otot Lengan Kelompok <i>Kettlebell Floor Press</i>	56
Gambar 4.4 Histogram Frekuensi Nilai <i>Post-test Power</i> Otot Lengan Kelompok <i>Kettlebell Floor Press</i>	57
Gambar 4.5 Histogram Frekuensi Nilai <i>Pre-test Passing</i> Kelompok <i>Medicine Ball Chest Throw</i>	58
Gambar 4.6 Histogram Frekuensi Nilai <i>Post-Test Passing</i> Kelompok <i>Medicine Ball Chest Throw</i>	59
Gambar 4.7 Histogram Frekuensi Nilai <i>Pre-Test Passing</i> Kelompok <i>Kettlebell Floor Press</i>	60

Halaman

Gambar 4.8 Histogram Frekuensi Nilai <i>Post-Test Passing</i> Kelompok <i>Kettlebell Floor Press</i>	61
---	----

