

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Takraw Beserta Ukurannya	17
Gambar 2.2 Bola Takraw	17
Gambar 2.3 Peningkatan Beban Latihan Untuk Jangka Panjang	25
Gambar 2.4 Pembelajaran Permainan Sepak Takraw	29
Gambar 2.5 Sundulan Dengan Awalan	30
Gambar 2.6 Teknik Heading Sepak Takraw	30
Gambar 2.7 Heading Dengan Menggunakan Dahi	32
Gambar 3.1 Tes <i>Fleksibilitas</i>	39
Gambar 3.2 Tes Kelentukan Togok	40
Gambar 3.3 Tes Keseimbangan	41
Gambar 3.4 Tes Heading	42

