

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bola <i>Hockey</i>	12
Gambar 2.2 Stik <i>Hockey</i>	12
Gambar 2.3 Sarung Tangan <i>Hockey</i>	13
Gambar 2.4 Sepatu <i>Hockey</i>	13
Gambar 2.5 Pelindung Mulut	13
Gambar 2.6 Pelindung Tulang Kering	14
Gambar 2.7 Lapangan <i>Hockey</i>	14
Gambar 2.8 Langkah – Langkah <i>passing slap</i>	18
Gambar 2.9 Otot Lengan Atas.....	26
Gambar 2.10 Otot Lengan Bawah.....	27
Gambar 2.11 Grafik Beban Latihan	36
Gambar 2.12 Prinsip-Prinsip Latihan.....	41
Gambar 2.13 <i>Bicep Curl</i>	45
Gambar 2.14 <i>Shoulder Press</i>	47
Gambar 2.15 <i>Delt Front Raise</i>	48
Gambar 2.16 <i>Lateral Raises</i>	49
Gambar 2.17 <i>Tricep Kickback</i>	50
Gambar 3.1 Tes <i>Medicine Ball</i>	61
Gambar 3.2 Tes <i>Slap</i>	63
Gambar 4.1 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Pre-Test Power</i> Otot Lengan	69
Gambar 4.2 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Post-Test Power</i> Otot Lengan	70
Gambar 4.3 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Pre-Test Slap</i>	71
Gambar 4.4 Histogram Dan Poligon Hasil <i>Post-Test Slap</i>	72