

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepak Takraw.....	11
Gambar 2.2 Tiang Net dan Jaring.....	11
Gambar 2.3 Bola Takraw.....	12
Gambar 2.4 <i>Smash</i> Kedeng	19
Gambar 2.5 Otot yang terlatih	23
Gambar 2.6 <i>Box jump</i>	24
Gambar 2.7 Bola Gantung	26
Gambar 2.8 Pengapit bola gantung	26
Gambar 2.9 Latihan Sepak takraw Bola Digantung.....	28
Gambar 3.1. Lapangan Sepak takraw untuk Tes <i>Smash</i>	38
Gambar 3.2. Mengukur Tinggi Raihan <i>Vertical Jump</i>	40
Gambar 3.3. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan <i>VerticalJump</i>	41
Gambar 3.4. Tes Koordinasi Mata Kaki.....	44
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest Posttest Jump To Box</i>	49
Gambar 4.2 Grafik <i>Pretest Posttest</i> Bola Gantung.....	50
Gambar 4.3 Grafik <i>Pretest Posttest Smash</i>	50

