

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

|  |     |
|--|-----|
| 1. Teknik tendangan panglima .....   | 15  |
| 2. Sasaran tendangan panglima.....   | 16  |
| 3. Tampilan otot tungkai <i>inferiordan anterior</i> .....                                 | 25  |
| 4. Sikap bentuk latihan <i>plyometrickt</i> .....  | 26  |
| 5. Test loncat tegak/ <i>vertical jump</i> .....   | 76  |
| 6. Tempat latihan perguruan teratai suci .....   | 111 |
| 7. Gambar sekolah yayasan perguruan SMA Masehi GBKP .....                                  | 111 |
| 8. Lapangan sekolah masehi GBKP berastagi.....   | 111 |
| 9. Peneliti memberikan pengarahan kepada atlet silat .....                                 | 111 |
| 10. Peneliti memberikan pemanasan kepada atlet silat .....                                 | 111 |
| 11. Peneliti memberikan pengarahan kepada orang coba<br>Melakukan tendangan panglima ..... | 112 |
| 12. Peneliti memberikan contoh pada orang coba melakukan tendangan panglima<br>.....       | 112 |
| 13. Orang coba melakukan test power otot tungkai .....                                     | 114 |
| 14. Pelatih memberikan testimoni pertandingan .....  | 116 |
| 15. Peneliti foto bersama dengan orang coba .....  | 117 |