

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat	11
2.2. Teknik Tendangan Sabit	19
2.3. <i>The Training Factors Pyramid</i>	21
2.4. Penambahan Beban Secara bertahap.....	25
2.5. Ilustrasi Keterkaitan antara Kemampuan Biomotorik	31
3.1. Konstelasi Penelitian	39
3.2. <i>Verical Jump Test</i>	42
3.3. <i>Sit – Up</i>	43
3.4. <i>The modified Sit and Reach</i>	45

