

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Diagram batang tes pendahuluan lari 30 meter.....	5
2. Diagram batang tes pendahuluan lari 60 meter.....	6
3. Diagram batang tes pendahuluan lari 100 meter.....	7
4. Grafik Kecepatan Waktu Seorang <i>Sprinter</i> .....	13
5. Gerak Keseluruhan Lari <i>Sprint</i> .....	15
6. Rangkaian Gerak Start Jongkok .....	16
7. Start Jongkok Posisi “Bersedia” .....	17
8. Posisi Aba – aba “Siap” .....	17
9. Sikap aba - aba “Ya” .....	18
10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan .....	22
11. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	26
12. Norma Pembebanan Latihan .....	27
13. Bentuk Latihan Kecepatan <i>Resistance/</i> Perlawanan <i>Parachute Running</i> .....	33
14. Bentuk Latihan Kecepatan <i>Contrast Resistance Runs/</i> Melepaskan Perlawanan <i>Parachute Running</i> Pada Saat Berlari.....	34
15. Bentuk Latihan <i>Parachute Running</i> .....	35
16. Bentuk Latihan Kecepatan <i>Resistance/</i> Perlawanan <i>Light Sled</i> .....	38
17. Bentuk Latihan Kecepatan <i>Contrast Resistance Runs/</i> Melepaskan Perlawanan <i>Light Sled</i> Pada Saat Berlari.....	39
18. Bentuk Latihan <i>Light Sled</i> .....	40
19. Lapangan Sultan Abdul Jalil Rahmadsyah .....	153
20. Peneliti, Pelatih, Panitia Pelaksana, dan Atlet PASI Kota Tanjungbalai.....	153
21. Lintasan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada Pelaksanaan	

<i>Pre-Test</i> .....	154
22. Penelitian Sampel Melakukan Pemanasan.....	154
23. Peneliti Sedang Melakukan Pengarahan .....	155
24. Perlengkapan Bentuk latihan <i>Parachute Running</i> dan <i>Light Sled</i> .....	155
25. Panitia Sedang Membuat Lintasan Lari Kelompok <i>Parachute Running</i> dengan <i>Light Sled</i> .....	156
26. Pelaksanaan latihan <i>Parachute Running</i> dengan Latihan <i>Light Sled</i> Pada Jarak 60 meter .....	156
27. Pelaksanaan Latihan <i>Parachute Running</i> dengan Latihan <i>Light Sled</i> Pada Jarak 100 meter .....	157
28. Pelaksanaan Latihan <i>Parachute Running</i> dan Latihan <i>Light Sled</i> Pada Jarak 80 Meter .....	157
29. Panitia sedang Membuat Lintasan Lari Menggunakan Latihan <i>Parachute</i> <i>Running</i> dan latihan <i>Light Sled</i> pada jarak 30 m, 50 m, 80 m .....	158
30. Pelaksanaan Latihan <i>Parachute Running</i> 30 meter .....	158
31. Pelaksanaan <i>Parachute Running</i> dan Latihan <i>Light Sled</i> pada jarak 110 Meter .....	159
32. Pelaksanaan <i>Parachute Running</i> dan Latihan <i>Light Sled</i> pada jarak 115 Meter .....	159
33. Pelaksanaan Latihan <i>Parachute Running</i> dengan <i>Light Sled</i> Saat <i>Finish</i> .....	160
34. Panitia Sedang Membuat Lintasan <i>Post-Test</i> Lari <i>Sprint</i> 100 meter.....	160
35. Lintasan Pada Pelaksanaan <i>Post-Test</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	161
36. Pelaksanaan <i>Post Test</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	161
37. Pelaksanaan <i>Post Test</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	162
38. Pelaksanaan <i>Post Test</i> Lari <i>Sprint</i> 100 Meter .....	162