

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Squash <i>Single</i>	9
Gamabr 2.2 Lapangan Squash <i>Double</i>	9
Gambar 2.3 Raket Squash.....	10
Gambar 2.4 Bola Squash.....	10
Gambar 2.5 Sepatu Squash	11
Gambar 4.1 Foto Bersama Para Juara O2SN	35
Gambar 4.2 Foto Bersama Tim Pelajar Kab. Sergai Tahun 2018.....	37
Gambar 4.3 Juara 2 <i>Badminton</i> Pada PORWILSU Tahun 2018	38
Gambar 4.4 Juara 3 <i>Badminton</i> PORPROVSU Tahun 2019	38
Gambar 4.5 Juara 1 <i>Badminton</i> PORKAB Sergai Tahun 2021	39
Gambar 4.6 Foto Bersama Sekretaris Umum Pengrov Squash DKI Jakarta Dan Pelatih	44
Gambar 4.7 Foto Bersama Pelatih Asing DKI Jakarta	45
Gambar 4.8 Grafik Hasil Tes Fisik Pelatda KONI Sumut Juli 2022	47
Gambar 4.9 Pelatda Squash Sumut Mengikuti Tes Fisik KONI Sumut	51
Gambar 4.10 Foto Bersama Setelah Mengikuti Tes Fisik KONI Sumut.....	52
Gambar 4.11 Foto Bersama Dengan Ketua Umum Pengprov Squash Sumut	56
Gambar 4.12 Foto Bersama Atlet DKI Jakarta	56
Gambar 4.13 Pelepasan Keberangkatan Tim Squash Sumut Oleh Waspings KONI Sumut	57
Gambar 4.14 Bagan Tunggal Puteri Kejurnas Squash Tahun 2022	58
Gambar 4.15 Bagan Pertandingan Peringkat 3-4, Peringkat 5-8 DKI PSA <i>National</i> <i>Championship</i> Tahun 2022	60
Gambar 4.16 Foto Saat Pertandingan Dibabak Penyisihan DKI PSA <i>National</i> <i>Championship</i> Tahun 2022.....	61
Gambar 4.17 Bagan Pertandingan Peringkat 7-8, Peringkat 9-16 DKI PSA <i>National</i> <i>Championship</i> Tahun 2022.....	64

Gambar 4.18 Latihan Teknik Bersama Dengan Atlet Pelatda DKI Jakarta.....	66
Gambar 4.19 Latihan Fisik.....	66
Gambar 4.20 Tabel dan Grafik Hasil Tes Fisik Juni Tahun 2023	73
Gambar 4.21 Tabel dan Grafik Hasil Tes Fisik Desember Tahun 2023.....	79
Gambar 4.22 Bagan Penyisihan Grup Beregu Campuran PraPON	85
Gambar 4.23 Pertandingan Babak Semifinal Beregu Campuran PraPON	86
Gambar 4.24 Pertandingan Babak Final Nomor Beregu Campuran PraPON	88
Gambar 4.25 Foto Bersama Dengan Para Juara Beregu Campuran PraPON	90
Gambar 4.26 Pertandingan Babak Semifinal Ganda Campuran PraPON.....	91
Gambar 4.27 Foto Bersama Dengan Para Juara Ganda Campuran PraPON	92
Gambar 4.28 Foto Bersama Dengan Ketua Umum PB Squash Indonesia	93
Gambar 4.29 Bagan Dan Hasil Pertandingan Ganda Campuran PraPON	94
Gambar 4.30 Foto Bersama Tim Squash Sumut Pada Babak Kualifikasi PON XXI/2024 Aceh-Sumut	96
Gambar 4.31 Anlisis Kondisi Fisik Selama PraPON.....	96
Gambar 4.32 Bagan Hasil Pertandingan <i>Women's Single</i> Kaltim Open	98
Gambar 4.33 Bagan Hasil Pertandingan Peringkat 7-16 <i>Women's Single</i> Kaltim Open.....	99
Gambar 4.34 Hasil Pertandingan dan Foto Saat Pertandingan ACE <i>Satellite</i>	101
Gambar 4.35 Foto Saat Pertandingan Babak 32 Besar Jakarta Open	102
Gambar 4.36 Foto Saat Pertandingan Babak 16 Besar Jakarta Open	103
Gambar 4.37 Foto Saat Pertandingan Perebutan Rangking 9-16 Jakarta Open...	104
Gambar 4.38 Foto Saat Perebutan Rangking 13-16 Jakarta Open.....	105
Gambar 4.39 Foto Saat Perebutan Rangking 13-14 Jakarta Open.....	107
Gambar 4.40 Latihan Teknik Bersama Atlet Squash Sumut	110
Gambar 4.41 Latihan Fisik Di GOR UNJ	110
Gambar 4.42 Penginapan Apartemen Kalista 2	112
Gambar 4.43 Program Latihan Selama <i>Training Camp</i> di Malaysia.....	113
Gambar 4.44 Hasil Pertandingan dan Foto Saat Pertandingan ACE PSA WSF#1 <i>Satellite</i>	114
Gambar 4.45 Hasil Pertandingan dan Foto Saat Pertandingan ACE PSA WSF#1	

<i>Satellite</i>	115
Gambar 4.46 Daftar Nama-Nama Atlet Yang Mengikuti Seleknas Asian Cup...	117
Gambar 4.47 Bagan Hasil Pertandingan Pada Babak Penyisihan Grup B Seleknas Asian Cup	123
Gambar 4.48 Bagan Pertandingan Peringkat 5-8 Seleknas Asian Cup	126
Gambar 4.49 Foto Saat Pertandingan Melawan Atlet dari Korea ACE PSA WSF#3 <i>Satellite</i>	127
Gambar 4.50 Lapangan Squash Dispora Sumatera Utara	130
Gambar 4.51 Court 1 Arena Squash Dispora Sumatera Utara.....	130
Gambar 4.52 Pertandingan Pertama Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	136
Gambar 4.53 Pertandingan Pertama Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut.....	136
Gambar 4.54 Foto Saat Pertandingan Kedua Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	139
Gambar 4.55 Foto Saat Pertandingan Kedua Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	140
Gambar 4.56 Foto Saat Pertandingan Kedua Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	140
Gambar 4.57 Foto Saat Pertandingan Ketiga Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	142
Gambar 4.58 Pertandingan Keempat Nomor Beregu Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	145
Gambar 4.59 Bagan Nomor Beregu Campuran Pada PON XXI/2024	146
Gambar 4.60 Foto Bersama Para Juara Nomor Beregu Campuran Pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut	147
Gambar 4.61 Pertandingan <i>Quarterfinal</i> Ganda Campuran Sumut A PON XXI/2024 Aceh-Sumut	148
Gambar 4.62 Foto Pertandingan Ganda Campuran Sumut A PON XXI/2024 Aceh-Sumut	149

Gambar 4.63 Pertandingan Final Ganda Campuran Sumut A PON XXI/2024 Aceh-Sumut	151
Gambar 4.64 Foto Bersama Finalias Nomor Ganda Campuran Pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut	155
Gambar 4.65 Foto Bagan Pertandingan Ganda Campuran PON XXI/2024 Aceh-Sumut	156
Gambar 4.66 Foto Bersama Partner Ganda Campuran Sumut A.....	156
Gambar 4.67 Foto Bersama Para Juara Nomor Ganda Campuran Pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut	167
Gambar 4.68 Tentang Karakteristik Pelatih.....	173
Gambar 4.69 Foto Bersama Ketua Umum KONI Sumut Pada Pembukaan DKI PSA <i>National</i> di Jakarta	179
Gambar 4.70 Foto Bersama Ketua Umum KONI Sumu.....	179
Gambar 4.71 Ketua Umum KONI Sumut Menjenguk <i>Training Camp</i> di Negeri Sembilan Malaysia.....	180
Gambar 4.72 Bantuan Suplemen dari KONI Sumut.....	180
Gambar 4.73 Bantuan Suplemen dari Ibu Wasping Pelatda KONI Sumut	182