

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Mengumpan Bola Jarak Pendek	9
Gambar 2.2 Gerakan Mengumpan Bola Jarak Jauh.....	10
Gambar 2.3 Teknik Dasar Membawa Bola (<i>Dribbling</i>)	16
Gambar 2.4 Teknik Dasar Menembak Bola (<i>Shooting</i>).....	12
Gambar 2.5 Teknik Tendangan <i>Long Pass</i>	13
Gambar 2.6 Struktur Otot Tungkai Atas.....	15
Gambar 2.7 Otot-Otot Tungkai (Depan Dan Belakang)	16
Gambar 2.8 <i>Resistance Band Leg Press</i>	22
Gambar 2.9 <i>Two Foot Barrier Hops</i>	24
Gambar 3.1 Tes <i>Vertical Jump</i>	31
Gambar 3.2 Tes Mengumpan Jarak Jauh (<i>Long Passing</i>)	32
Gambar 4.1 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Power Otot Tungkai	37
Gambar 4.2 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> <i>Long Pass</i>	38