

## DAFTAR GAMBAR

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Bola Hockey .....                              | 8  |
| Gambar 2. 2 Stik Hockey .....                              | 8  |
| Gambar 2. 3 Lapangan Hockey .....                          | 9  |
| Gambar 2. 4 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap ..... | 34 |
| Gambar 2. 5 Jenjang Latihan Olahraga Piramid .....         | 40 |
| Gambar 2. 6 Latihan fartlek di Stadion Asahan Sakti .....  | 48 |
| Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir .....                        | 56 |
| Gambar 3. 1 Multistage Fitness test .....                  | 59 |

