

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sikap Kuda Kuda Tengah	34
Gambar 2. 2 Sikap Kuda Kuda Depan	35
Gambar 2. 3 Sikap Kuda Kuda Belakang	35
Gambar 2. 4 Sikap Pasang	37
Gambar 2. 5 Hindaran	39
Gambar 2. 6 Elakan.....	37
Gambar 3. 1 Gerakan Sit Up.....	54
Gambar 3. 2 Gerakan Push Up.....	55
Gambar 3. 3 Gerakan Vertical Jump.....	57
Gambar 3. 4 Gerakan Shuttle Run	60
Gambar 3. 5 Gerakan Bleep Test	61
Gambar 4. 1 Hasil Tes <i>Sit-Up</i> Atlet Pencak Silat SMA Sinar Husni.....	61
Gambar 4. 2 Hasil Tes <i>Push-Up</i> Pencak Silat SMA Sinar Husni.....	63
Gambar 4. 3 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Pencak Silat SMA Sinar Husni.....	65
Gambar 4. 4 Hasil Tes Shuttle Run Pencak Silat SMA Sinar Husni	66
Gambar 4. 5 Hasil Tes Shuttle Run Pencak Silat SMA Sinar Husni	68
Gambar 4. 7 Keadaan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat SMA	70

