

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sketsa Lapangan Squash Tunggal	18
Gambar 2. 2 Sketsa Lapangan Squash Ganda	19
Gambar 2. 3 Dokumentasi Raket Squash	19
Gambar 2. 4 Bola Squash	20
Gambar 2. 5 Sepatu Squash.....	21
Gambar 4. 1 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut.....	39
Gambar 4. 2 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>V Sit And Reach</i>	41
Gambar 4. 3 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Shoulder & Wrist</i>	43
Gambar 4. 4 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Stork Balance Test</i> (Kanan)	44
Gambar 4. 5 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Stork Balance Test</i> (Kiri)	46
Gambar 4. 6 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumatera <i>Sit Up</i> 120 Detik ...	47
Gambar 4. 7 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Grip Strength</i> (Kanan) ..	49
Gambar 4. 8 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Grip Strength</i> (Kiri)....	50
Gambar 4. 9 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Push Up</i>	52
Gambar 4. 10 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Medicine Ball</i>	53
Gambar 4. 11 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Triple Jump</i> (Kanan)..	55
Gambar 4. 12 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Triple Jump</i> (Kiri).....	56
Gambar 4. 13 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Duduk Pada Tembok .	58
Gambar 4. 14 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Lari 20 Meter	59
Gambar 4. 15 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut Lari 300 Meter	61
Gambar 4. 16 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Core Plank Test</i>	62
Gambar 4. 17 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Bleep Test</i>	64
Gambar 4. 18 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>Agility Side Step</i>	65
Gambar 4. 19 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>WBR – Visual</i>	67
Gambar 4. 20 Pie Profil Kondisi Fisik Atlet Putri <i>Squash</i> Sumut <i>WBR - Audio</i>	68