

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Keseluruhan Teknik Lari	13
Gambar 2.2 Faktor Latihan	15
Gambar 2.3 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	17
Gambar 2.4 <i>Hurdle Hops</i>	20
Gambar 2.5 Latihan <i>Hollow Sprint</i>	20
Gambar 2.6 Kerangka Berpikir	23
Gambar 4.1 Grafik Histogram Data Pre-Test Post-Test Standing Broad Jump	39
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Pre-Test Post-Test lari 30 Meter	40
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Pre-Test Post-Test Lari 100 Meter	41

