# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Tahap lari menghampiri dalam smash .....17
Gambar 2. 2. Tahap melompat dalam smash .....18
Gambar 2. 3. Tahap memukul dalam smash .....18
Gambar 2. 4. Tahap mendarat dalam smash .....19
Gambar 2. 5 Model Rancangan Celana *Legging* Peneliti .....20
Gambar 2. 6 Kain Spandex .....21
Gambar 2. 7 Kain Paragon .....21
Gambar 2. 8 Kain Wafer .....22
Gambar 2. 9 Kain Hyget .....22
Gambar 2. 10 Kain spandek scuba tebal .....23
Gambar 2. 11 Batang Besi .....26
Gambar 2. 12 Alat Pengukur Lingkar Tubuh.....34
Gambar 2. 13 Kerangka Berpikir .....36
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian .....41
Gambar 4. 1 Persiapan Dan Pemberian Instruksi SebelumTes.....46
Gambar 4. 2. Pelaksanaan Tes *Vertical Jump* .....46
Gambar 4. 3 Diagram hasil angket responden .....48
Gambar 4. 4 Diagram pendapat responden terhadap kekuatan daya otot tungkai .....48
Gambar 4. 5 Persentase pengguna yang pernah menggunakan alat bantu latihan.....49
Gambar 4. 6 Proses Pengukuran Pengukuran Antropometri .....50
Gambar 4. 7. Gambar Kain Spandex Biasa .....52
Gambar 4. 8 Kain Spandex Scuba Tebal .....52
Gambar 4. 9 Desain I Celana Dengan Letak Beban Pada Paha Dan Betis .....53
Gambar 4.10 Desain II Celana Dengan Letak Beban Pada Paha dan Betis.....53
Gambar 4.11 Pola Celana *legging*.....55
Gambar 4.12 Pemotongan bahan sesuai pola.....55
Gambar 4.13 Tahap Menandai bahan .....55

Gambar 4.14 Proses pembuatan kantong titik beban .....56
Gambar 4.15 Proses penyatuan setiap bagian celana .....56
Gambar 4.16 Proses obras bagian celana .....57
Gambar 4.17 Proses penjahitan ujung kaki celana .....57
Gambar 4.18 Uji Coba kelompok kecil.....63
Gambar 4.19 Prototype awal Celana *Legging* dengan beban .....65
Gambar 4.20 Produk Celana *Legging* setelah revisi .....65
Gambar 4.21 Tes *Vertical Jump* Skala Besar.....67
Gambar 4.22 Tanggapan Responden segi Kenyamanan & Ergonomi .....76
Gambar 4.23 Tanggapan Responden dari segi keamanan dan risiko cedera .....77
Gambar 4.24 Tanggapan Responden Dari Segi Performa Dan Kepuasan Pengguna .....78
Gambar 4.25 Grafik Penilaian validator Busana, Olahraga serta Pengguna .....79