

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Teknik tendangan <i>Mawasi Chudan</i> dan Sasarannya	11
2. Tungkai Bagian Dalam dan Tungkai Bagian Luar	13
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	15
4. Sikap bentuk latihan <i>stride jump crossove</i>	17
5. Sikap bentuk latihan <i>drill side jump/sprint</i>	
6. Sekolah SMP 24 Medan.....	56
7. Peneliti foto bersama dengan atlet, pelatih dan panitia tes	56
8. Peneliti memberikan pengarahan pada orang coba.....	57
9. peneliti memberikan pemanasan pada orang coba.....	57
10. Orang coba melakukan test kecepatan <i>mawashi chudan</i>	58
11. Orang coba bersiap melakukan <i>stride jump crossover</i>	58
12. Orang coba melakukan <i>stride jump crossover</i>	59
13. Orang coba bersiap melakuakan <i>drill side jump sprint</i>	59
14. Orang coba melakukan <i>drill side jump sprint</i>	60
15. Orang coba melakukan tes kecepatan <i>mawashi geri</i>	60