

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gelanggang Pertandingan .....	11
Gambar 2. Tendangan Lurus.....	14
Gambar 3. Otot Tungkai Bagian Bawah .....	15
Gambar 4. Sikap Melakukan <i>Half Squat Variasi</i> .....	17
Gambar 5. Sikap Melakukan <i>Split Jump</i> .....	18
Gambar 6. Penambahan Beban Secara Bertahap .....	19
Gambar 7. : Bentuk <i>Test Vertical Jump</i> .....	25
Gambar 8. Suasana Tempat Latihan .....	75
Gambar 9: Foto Peneliti dan Sampel melakukan Pemanasan.....	75
Gambar 10 Sampel Melakukan <i>Tes Vertical Jump</i> .....	76
Gambar 11. Sampel Melakukan Tes Hasil Tendangan Depan .....	76