

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Bentuk Stik Hoki.....	11
2. Bentuk Gerakan <i>Push</i>	13
3. Skema Sistem Tangga	14
4. Bentuk Gerakan <i>plyometric Push-Up</i>	16
5. Bentuk Gerakan <i>Medicine Ball Forward Overhead Throw</i>	17
6. Anatomi Otot Tubuh Manusia	18
7. Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	26
8. Lapangan Tes <i>Goal Shooting</i>	28
9. Orang Coba Mendengar Arahan	88
10. Orang Coba Sedang Melakukan Latihan <i>plyometric Push Up</i>	89
11. Orang Coba Sedang Melakukan Latihan <i>medicine ball Forward overrhead Throw</i>	90
12. Orang Coba Sedang Melakukan Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	90
13. Orang Coba Sedang Melakukan Tes <i>Push</i>	91