

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HAL
1. Teknik Pelaksanaan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
2. Teknik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	15
4. Circuit Training 6 Pos.....	17
5. <i>Shuttle Run</i> (lari bolak- balik).....	18
6. <i>Squat Jump</i>	19
7. lari belak-belok (<i>zig-zag</i>).....	19
8. Naik Turun Bangku.....	20
9. <i>Squat Trust</i>	21
10. Lompat tali (<i>Skipping</i>).....	21
11. Diagram Nilai Siklus I.....	40
12. Nilai Target Latihan Pada Siklus I.....	40
13. Peneliti Photo bersama dengan Pelatih dan Juri Penilai.....	64
14. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan.....	64
15. Peneliti dan Orang Coba Saat Melakukan Pemanasan.....	65
16. Orang Coba Saat Berlatih <i>Circuit Training Shuttle Run</i>	65
17. Orang Coba Sedang Berlatih <i>Circuit Training Squat – Jump</i>	66
18. Orang Coba Sedang Berlatih <i>Circuit Training Zig-Zag Run</i>	66
19. Orang Coba Sedang Berlatih <i>Circuit Training Squqt- Trust</i>	67
20. Orang Coba Sedang Berlatih <i>Circuit Training Naik Turun Bangku</i>	67
21. Orang Coba Sedang Berlatih <i>Circuit Training Skipping</i>	68
22. Peneliti, Tim Penilai, dan Orang Coba Melakukan Tes Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	68
23. Peneliti di Dojo Gokasi SMA Negeri 1 Purba.....	69