

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Tes <i>Vertical Jump</i> posisi bersiap sampai saat melakukan	28
2. Testi berdiri tegak	29
3. Testi berada diatas (loncat)	29
4. Sikap awal dan akan melakukan pendaratan loncatan	31
5. Tes duduk pada tembok	32
6. Sikap bersiap dan saat melakukan Tes <i>Pull-Up</i>	34
7. Sikap bersiap dan saat melakukan <i>Flexed Arm Hang</i>	36
8. Gerakan <i>Sit-Up</i> permulaan dan ujung siku menyentuh lutut	37
9. Tes <i>Sit and Reach</i> posisi sebelum	39
10. Tes <i>Sit And Reach</i> posisi melakukan	39
11. Lokasi Penelitian	63
12. Sampel sedang melakukan pemanasan	63
13. Sampel melakukan <i>start</i> 30 meter	64
14. Sampel melakukan <i>finish</i> lari 30 meter	64
15. Sampel melakukan tes lari 300	65
16. Sampel melakukan tes loncat tegak	65
17. Sampel melakukan tes <i>sit & reach</i>	66
18. Sampel melakukan tes <i>sit-up</i>	66
19. Sampel melakukan tes duduk pada tembok	67
20. Sampel melakukan tes <i>pull-up</i>	67
21. Sampel melakukan tes loncat dada	68
22. Sampel melakukan tes jingkat tiga kali	68
23. Sampel Melakukan tes 1600 Meter	69
24. Sampel Melakukan tes 15 Menit	69
25. Foto bersama peneliti dengan atlet dan pelatih	70