

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tes 30 Meter .....	37
2. Tes Loncat Tegak ( <i>Vertical Jump</i> ).....	39
3. Tes Loncat Dada .....	40
4. Tes Loncat Tiga Kali .....	42
5. Tes Duduk Pada Tembok.....	44
6. Tes Bergantung Angkat Tubuh ( <i>Pull Up</i> ).....	46
7. Tes Bergantung Siku Tekuk ( <i>Flexed Arm Hang</i> ) .....	48
8. Tes <i>Sit-Up</i> .....	49
9. Tes Duduk berlunjur dan meraih ( <i>Sit and reach</i> ) .....	51
10. Peneliti Memberikan Arahan Kepada Panitia .....	84
11. Peneliti Memberikan Memberi Arahan Kepada Sampel .....	84
12. Sampel Berdoa .....	85
13. Sampel Melakukan Pemanasan .....	85
14. Sampel Melakukan Tes Lari 30 Meter .....	86
15. Sampel Melakukan Tes Lari 300 Meter .....	86
16. Sampel Melakukan Tes <i>Sit Up</i> .....	87
17. Sampel Melakukan Tes Loncat Dada .....	87
18. Sampel Melakukan Tes <i>Sit and Reach</i> .....	88
19. Sampel Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	88
20. Sampel Melakukan Tes Jingkat Tiga Kali .....	89
21. Sampel Melakukan Tes Bergantung Siku Tekuk .....	89
22. Sampel Melakukan Tes <i>Pull Up</i> .....	90
23. Sampel Melakukan Tes Lari 1.600 Meter .....	90
24. Sampel Melakukan Tes Lari 15 Menit .....	91
25. Foto Bersama Peneliti dengan Pelatih Dan Sampel .....	91