

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Umpan <i>Passing</i> Individu.....	15
Gambar 2	otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan umpan <i>passing</i> individu.....	15
Gambar 3	Umpan Tembok.....	16
Gambar 4	otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan umpan tembok.....	17
Gambar 5	Sepak Sila.....	19
Gambar 6	Sepak Cungkil.....	21
Gambar 7	Menapak.....	22
Gambar 8	Sepak Badek.....	23
Gambar 9	<i>Heading</i>	25
Gambar 10	Memaha.....	26
Gambar 11	Sepak <i>Cros</i>	27
Gambar 12	Teknik Keterampilan Umpan.....	32
Gambar 13	Latihan Umpan dengan Tembok.....	35
Gambar 14	Lapangan untuk pelaksanaan tes Umpan sepak takraw...	43
Gambar 15	Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan umpan tembok	50
Gambar 16	Histogram Data kemampuan Tes Akhir latihan umpan tembok	51
Gambar 17	Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan	

	Umpan <i>Passing</i> Individu.....	53
Gambar 18	Histogram Data kemampuan Tes Awal latihan Umpan <i>Passing</i> Individu.....	54
Gambar 19	Saat Pengarahan	82
Gambar 20	Saat Melakukan Pemanasan.....	83
Gambar 21	Saat memberikan perlakuan latihan umpan <i>passing</i> individu.....	84
Gambar 22	Saat memberikan perlakuan latihan umpan tembok.....	85
Gambar 23	Lapangan untuk pengambilan tes.....	86
Gambar 24	Saat melakukan tes umpan.....	86