

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Adaptasi Latihan Kekuatan .....	10
Gambar 2 : Struktur Lingkar Paha .....	13
Gambar 3 : Anatomi Tungkai.....	21
Gambar 4 : Teknik Gerakan Keseluruhan.....	25
Gambar 5 : Posisi Start Jongkok.....	26
Gambar 6 : Teknik Posisi Aba- Aba "Siap".....	27
Gambar 7 : Teknik Posisi Aba- Aba "Iya".....	28
Gambar 8 : Waktu Reaksi.....	29
Gambar 9 : Teknik Lari Percepatan (Akselerasi.....	30
Gambar 10 : Teknik Topang .....	31
Gambar 11 : Teknik Lari Kecepatan Maksimal.....	32
Gambar 12 : Teknik Saat Memasuki Garis <i>Finish</i> .....	33
Gambar 13 : Konstelasi Penelitian.....	39
Gambar 14 : Pita Pengukur.....	43
Gambar 15 : Pengambilan Data Besar Lingkar Paha.....	45
Gambar 16 : Pengambilan Data Panjang Tungkai.....	46
Gambar 17 : Smart Speed.....	47
Gambar 18 : Pengambilan Data Hasil Lari 60 Meter .....	48
Gambar 19 : Grafik Dagram Batang Data Besar Lingkar Paha( $X_1$ ).....	54
Gambar 20 : Grafik Batang Data Panjang Tungkai ( $X_2$ ).....	56
Gambar 21 : Grafik Diagram Batang Data Hasil Lari 60 Meter (Y) .....	57
Gambar 22 : Foto Penelitian Pengambilan Data Lingkar Paha.....	82
Gambar 23 : Foto Penelitian Pengambilan Data Panjang Tungkai .....	83
Gambar 24 : Foto Penelitian Pengambilan Data Lari 60 Meter.....	84