

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menyerang	16
Gambar 2.2. Teknik Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	18
Gambar 2.3. Posisi Badan	19
Gambar 2.4. Gerakan <i>Contract Relax</i>	39
Gambar 2.5. Gerakan Hold Relax	40
Gambar 2.6. <i>Shuttle Run</i>	42
Gambar 2.7. Lari Bolak-Balik	42
Gambar 2.8. <i>Sit and Reach</i>	51
Gambar 2.9. <i>Illinois agility test</i>	53

