

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Ukuran Tangga	17
Gambar 2. 2	<i>Stairs Running</i>	18
Gambar 2. 3	Posisi Siaga Tarung	25
Gambar 2. 4	Kaki Diangkat.....	26
Gambar 2. 5	Kaki Dilecutkan Ke Depan.....	26
Gambar 2. 6	Otot <i>Hamstring & Quadriceps</i>	27
Gambar 2. 7	Otot <i>Gastrocnemius & soleus</i>	28
Gambar 2. 8	Otot <i>Gluteus Maximus & Medius</i>	28
Gambar 2. 9	Profil UKM Tarung Derajat Unimed.....	29
Gambar 2. 10	Kerangka Berpikir	31
Gambar 3. 1	Tes Kecepatan Tendangan	35

