

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Tampak Samping	20
Gambar 2.2 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i> Tampak Depan	21
Gambar 2.3 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	26
Gambar 2.4 <i>Doube Leg Speed Hop</i>	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian	41
Gambar 3.2 Target Sasaran	42
Gambar 4.1 Rangkuman Hasil Kecepatan Tendangan	48
Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest dan Posttest	52

