

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	11
2. Penambahan Beban Secara Bertahap	16
3. Bentuk latihan <i>Front Cone Hops</i>	20
4. Bentuk latihan <i>Barrier Hop (Hurdle Hop)</i>	21
5. Altlet Melakukan Pemanasan	78
6. Peneliti Mengabsensi dan Membariskan Atlet	78
7. Peneliti membagi sampel menjadi 2 kelompok	79
8 Peneliti menjelaskan bentuk latihan <i>Front Cone Hops</i>	79
9. Peneliti Menjelaskan Bentuk Latihan <i>Barrier Hop</i>	80
10. Peneliti Foto Bersama Pelatih dan Atlet	80