

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Anatomi Tungkai Kaki	14
2.2. Bentuk Telapak Kaki Saat Menendang.....	14
2.3. Tendangan Depan atau Tendangan Lurus.....	15
2.4. Penambahan Beban Secara Bertahap	26
2.5. Tendangan Depan dari Posisi Jongkok	30
2.6 Tendangan Depan Menggunakan Beban di Kaki.....	32

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY