

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Gambar Tendangan <i>Ashi mawashi</i>	17
Gambar 2. 2	Gambar tahap melakukan Tendangan <i>Ashi mawashi</i>	17
Gambar 2. 3	Gambar bentuk Latihan <i>Lunges</i>	25
Gambar 2. 4	Bentuk latihan <i>squat jump</i>	30
Gambar 3. 1	Langkah-langkah Penelitian.....	38

