

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Pelaksanaan Latihan <i>Single Leg Bound</i>	22
Gambar 2. 2	Pelaksanaan latihan <i>skipping</i>	23
Gambar 2. 3	<i>Plyometric Lunges</i>	23
Gambar 2. 4	<i>Crossover Icky Shuffle</i>	24
Gambar 2. 5	<i>Plyometric single leg lateral jump</i>	24
Gambar 2. 6	<i>Hurdle jump</i> Lalu Melakukan Tendangan Sabit	25
Gambar 2. 7	<i>In out shuffle</i>	25
Gambar 2. 8	<i>Front cone hop</i>	26
Gambar 2. 9.	Gerak awal tendangan sabit.....	31
Gambar 2. 10	Gerak lanjutan tendangan sabit	32
Gambar 2. 11	Gerak akhir tendangan sabit	32
Gambar 2. 12	Kerangka Berfikir	39
Gambar 3. 1	<i>One Group Design</i>	43
Gambar 4. 1	Histrogam Data Hasil Pretest dan Post-test Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlit Perguruan Pencak Silat Merpati Putih 2024.....	50

