

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Cara melakukan tendangan sabit	14
2.2 Gambar Otot pada bagian kaki.....	15
2.3 Kurva Penambahan beban latihan secara bertahap.....	24
2.4 Latihan di air pantai.....	29
2.5 Latihan di landasan pasir pantai.....	31
3.1 Cara melakukan tes tendangan sabit.....	39
4.1 Grafik distribusi frekuensi tendangan sabit data <i>pree-tes</i> dan <i>post-test</i>	45
4.2 Grafik kecepatan tendangan sabit data <i>pree-tes</i> dan <i>post-test</i>	46

THE
Character Building
UNIVERSITY