

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi Tendangan sabit.	26
Gambar 2.2 Sikap Awal Tendangan Sabit.....	27
Gambar 2.3 Pelaksanaan Tendangan Sabit.....	27
Gambar 2.4 Sikap Akhir Tendangan Sabit.....	28
Gambar 2.5 Perbaikan Kemampuan Prestasi Olahraga Melalui Rangsangan Latihan Yang Diberikan Secara Optimal.	31
Gambar 2.6 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	32
Gambar 2.7 Latihan Squat Thrusts	36
Gambar 3.1 Skema Desain Penelitian Eksperimen	45
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Tendangan Sabit.....	47
Gambar 3.3 Pelaksanaan Tes Tendangan Sabit.....	47
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes Tendangan Sabit.....	47

THE
Character Building
UNIVERSITY