

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	17
Gambar 2.2 Latihan <i>Resistance Band</i>	23
Gambar 2.3 Alat <i>Resistance Band</i>	25
Gambar 2.4 Latihan <i>Split Squat Jump</i>	27
Gambar 2.5 Otot-otot Tungkai (Depan Dan Belakang)	28
Gambar 3.1 Tes Kecepatan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	36
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Resistance Band</i> dan <i>Split Squat Jump</i>	43

