

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai	19
Gambar 2. 2 Tendangan Depan atau Tendangan Lurus	23
Gambar 2. 3 <i>Resistance band</i>	28
Gambar 2. 4 <i>Ladder</i>	30
Gambar 3. 1 Design penulisan	37
Gambar 3. 2 Kecepatan Tendangan	38
Gambar 3. 3 Tes lompat tiga kali	39
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Power</i> Otot Tungkai Atlet	42
Gambar 4. 2 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test Kecepatan Tendangan Depan</i> Atlet	43

