DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan Depan.....13
Gambar 2. 2 Otot kaki.....15
Gambar 2. 3 Ankle Weight 16
Gambar 2. 4 Tendangan Menggunakan Resistence band 20
Gambar 2. 5 Grafik Beban Latihan (Amansyah&Sinaga, 2015) 26
Gambar 2. 6 Prinsip-prinsip Latihan.....30

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY