

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Gambar 1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	18
2. Gambar 2. <i>In-out shuffle</i>	22
3. Gambar 3. <i>Icky shuffle</i>	23
4. Gambar 4. <i>Quick Feet (In All Directions)</i>	23
5. Gambar 5. Lintasan Lari Bolak-balik.....	29
6. Gambar 6. Alat Pengukur Kecepatan Reaksi.....	30
7. Gambar 7. Peneliti Memberikan Pengarahan I.....	71
8. Gambar 8. Peneliti Memberikan Pengarahan II.....	71
9. Gambar 9. Sampel Melakukan Latihan <i>Ladder Drill</i>	72
10. Gambar 10. Sampel Melakukan Lari 30 Meter.....	72
11. Gambar 11. Sampel Melakukan Lari Bolak Balik.....	73
12. Gambar 12. Sampel Melakukan Tes Quickness.....	73