

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gambar Lapangan Squash	1
Gambar 2	Gambar Peralatan Permainan Squash	14
Gambar 3	Gambar Orang Sedang Melakukan Staiching	78
Gambar 4	Gambar Orang Sedang Melakukan Mountain Climber	78
Gambar 5	Gambar Orang Sedang Melakukan Burpess	79
Gambar 6	Gambar Sedang Memberikan Arahan	79
Gambar 7	Gambar Sedang Melakukan Ligh Jog	80
Gambar 8	Gambar sedang melakukan Rope Skipping	80
Gambar 9	Gambar sedang melakukan Squat Jump	81
Gambar 10	Gambar sedang melakukan Shuttle Run	81
Gambar 11	Gambar lokasi penelitian	82