

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	12
Gambar 2.2 Tipe Tubuh	15
Gambar 2.3 <i>Envelope run</i>	16
Gambar 2.4 <i>Plank</i>	17
Gambar 2.5 <i>Single Leg Plank</i>	18
Gambar 2.6 <i>Bridging leg and abdominal brace</i>	19
Gambar 3.1 Model Eksperimen dengan Desain <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	25
Gambar 3.2 <i>Illinois Agility Run</i>	27