

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	9
Gambar 2. 2 <i>Resistance Band</i>	17
Gambar 2. 4 Pelaksanaan Tendangan Sabit Menggunakan <i>Resistance Band</i>	19
Gambar 2. 5 Tendangan Sabit.....	21
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-posttest Design</i>	29
Gambar 3. 2 Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Sabit	31