

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Sistem Tangga	11
Gambar 2. 2 <i>Resistance Band</i>	18
Gambar 2. 3 Pelaksanaan Tendangan Lurus Menggunakan <i>Resistance Band</i>	20
Gambar 2. 4 Tendangan Lurus	22
Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest -posttest Design</i>	31
Gambar 3. 2 Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Lurus.....	34