

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	Kerja otot pada saat berlari.....	26
Gambar 2.2	Cycle jump.....	27
Gambar 2.3	Lari Zig zag.....	34
Gambar 2.4	Pola zig zag segitiga.....	34
Gambar 2.5	Pola bintang.....	34
Gambar 2.6	Single rope skills.....	43
Gambar 2.7	Double leg rope skill.....	44
Gambar 2.8	Single leg left and right run skill.....	44
Gambar 2.9	Zig zag rope skill.....	45
Gambar 3.1	<i>Illinois Agility Run Test</i>	61
Gambar 3.2	Lari Zig zag.....	62
Gambar 3.3	Pola zig zag segitiga.....	62
Gambar 3.4	Pola bintang.....	63