

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Bulutangkis.....	12
2. Cara Memegang Raket.....	17
3. Sikap Berdiri .....	19
4. Arah Gerakan Kaki .....	20
5. Contoh Peregangan Dinamis.....	32
6. Contoh Peregangan Statis .....	34
7. Contoh Peregangan Pasif .....	36
8. Contoh Peregangan PNF .....	37
9. Alur Penelitian .....	43
10. Alat Sit and Reach Flexibility Test .....	47
11. Testee Melakukan Tes Kelentukan dengan Sit and Reach Flexibility Test .....	48