

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1. Bentuk Latihan Kelincahan (shuttel run)	79
Gambar 2.2. Bentuk Latihan Squat Trush	80
Gambar 2.3. Tahapan Model Kebugaran	101
Gambar 2.3. Alur Kerangka Pikir Pengembangan Model	112
Gambar 3.1. Langkah Penelitian Pengembangan	118
Gambar 3.2. Desain Eksperimen <i>One Group Pretest and Postest</i>	148