

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Prinsip Latihan Sistem Tangga	23
Gambar 2 Otot Tungkai Atas.....	33
Gambar 3 Otot Tungkai Bawah Kanan	34
Gambar 4 Anatomi Otot Tungkai.....	35
Gambar 5 Cara melakukan <i>Barrier Hops</i>	38
Gambar 6 Cara melakukan <i>Knee Tuck Jump</i>	39
Gambar 7 Cara melakukan <i>Jump To Box</i>	40
Gambar 8 Cara melakukan <i>Leg Bound</i>	41
Gambar 9 Cara melakukan <i>Squat Jump</i>	41
Gambar 10 Desain Penelitian	46
Gambar 11 Cara melakukan <i>Standing Broad Jump</i>	49