

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Prinsip <i>over load</i> dengan sistem tangga.....	14
Gambar 2.2 Otot Tungkai.....	20
Gambar 2.3 <i>Lunges Jump</i>	21
Gambar 2.4 <i>Squat Speed Jump</i>	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	27
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump Test</i>	30