

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Squat thrust</i> .....	16
Gambar 2.2 <i>Skipping rope</i> .....	17
Gambar 2.3 Prinsip <i>Over Load</i> Sistem Tangga .....	21
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	31
Gambar 3.2 Instrumen Tes .....	36