

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	8
Gambar 2.2 Otot Tungkai Atas	17
Gambar 2.3 Otot Tungkai Bawah	18
Gambar 2.4 Latihan Lompat Naik Turun Tangga Satu Kaki.....	20
Gambar 2.5 Latihan Lompat Naik Turun Tangga Dua Kaki.....	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3.2 <i>Vertical Jump</i>	31