

DAFTAR GAMBAR

1.1 Sistem Tangga	11
1.2 Otot Tungkai Atas Kanan.....	21
1.3 Otot Tungkai Bawah Kanan	21
1.4 Latihan Naik Turun Tangga	24
1.5 Desain Penelitian	32
1.6 Tes <i>Vertikal Jump</i>	35