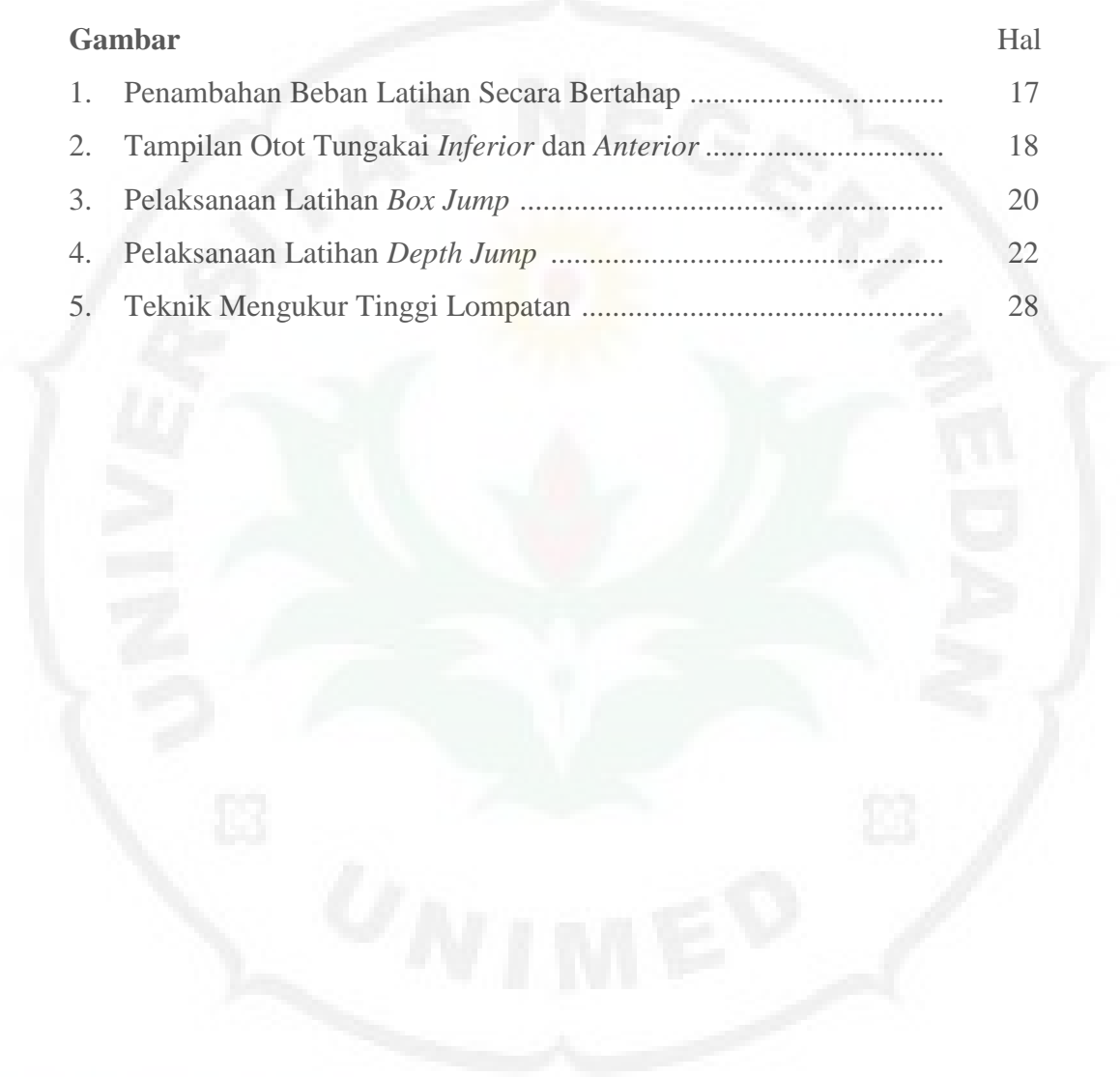


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	17
2. Tampilan Otot Tungakai <i>Inferior</i> dan <i>Anterior</i>	18
3. Pelaksanaan Latihan <i>Box Jump</i>	20
4. Pelaksanaan Latihan <i>Depth Jump</i>	22
5. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan	28



THE
Character Building
UNIVERSITY