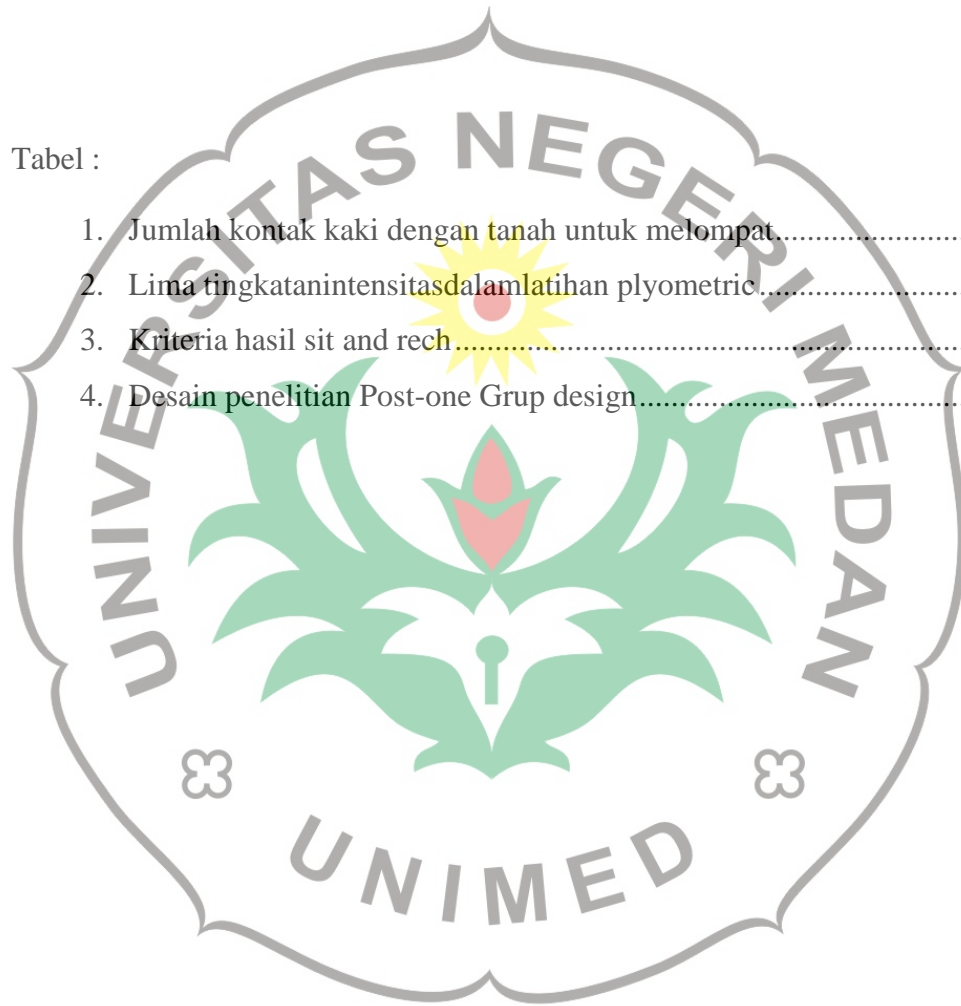


DAFTAR TABEL

Tabel :	Hal
1. Jumlah kontak kaki dengan tanah untuk melompat.....	24
2. Lima tingkatan intensitas dalam latihan plyometric.....	24
3. Kriteria hasil sit and rech.....	40
4. Desain penelitian Post-one Grup design.....	40



THE *Character Building*
UNIVERSITY