

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1. Sikap Bentuk latihan <i>Single Leg Speed Hop</i> .....	17
Gambar 2.2. Postur <i>Hanumanasana</i> .....	22
Gambar 2.3. Penambahan beban latihan bertahap .....	23

