

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian Gerakan Salto	13
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah.....	16
Gambar 2.3 Sistem Tangga	20
Gambar 2.4 Bentuk Latihan <i>Tuck Jump</i>	23
Gambar 2.5 Bentuk Latihan <i>Depth Jump</i>	24
Gambar 3.1 Tes melakukan <i>Vertical Jump</i>	34



THE
Character Building
UNIVERSITY