

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lompat jauh Gaya Menggantung	18
Gambar 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	20
Gambar 3. Latihan <i>Tuck Jump With Knees Up</i>	21
Gambar 4. Latihan <i>Hurdhle Hops</i>	23
Gambar 5. Tes Melakukan <i>Vertical Jump</i>	32