

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 : Otot tungkai bagian depan	21
Gambar 2.2 : Otot tungkai bagian belakang	21
Gambar 2.3 : Gerakan <i>Squat Jump</i>	33
Gambar 2.4 : Gerakan <i>Knee tuck Jump</i>	35
Gambar 3.1 : Tes <i>Vertical Jump</i>	45