

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot tungkai bagian bawah tampak depan	14
Gambar 2.2 Otot tungkai bagian bawah tampak belakang	14
Gambar 2.3 Penambahan beban latihan secara bertahap	18
Gambar 2.4 <i>Single Leg Hurdle</i>	21
Gambar 2.5 <i>Double Leg Speed Hop</i>	22
Gambar 2.6 <i>Single leg bound</i>	23
Gambar 2.7 <i>Squat Jumps</i>	24
Gambar 2.8 <i>Front Jump</i>	25
Gambar 4.1. Diagram Tabel.....	34

