

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bola Basket .....	11
2. Lapangan Bola Basket .....	12
3. <i>Jump Shoot</i> .....	15
4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	24
5. Otot-otot Pada Tungkai Kaki .....	29
6. Proses <i>Depth Jump With Stuff</i> .....	31
7. Otot-otot Pada Tungkai Kaki .....	32
8. Proses <i>Depth Jump</i> .....	34
9. Mengukur Tinggi Raihan <i>Vertical Jump</i> .....	43
10. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan <i>Vertical Jump</i> .....	44
11. Jalur Tes Tembakan <i>Jump Shoot</i> .....	46