

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Tendangan <i>Mawashi Gery</i> .....	14
2. Grafik Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	20
3. Latihan <i>Split Jump</i> .....	27
4. Latihan <i>Scissors Jump</i> .....	28
5. Sikap Menentukan Tinggi Raihan .....	37
6. Sikap Awal Loncat Tegak.....	37
7. Meloncat Setinggi Mungkin .....	37

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
UNIMED  
THE  
Character Building  
UNIVERSITY