

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Jatuhan.....	10
2. Otot Lengan	15
3. Otot Paha Sampai Otot Tungkai	17
4. Penambahan Beban Secara Bertahap	21
5. Latihan <i>Dicline Push-up</i>	23
6. Latihan <i>Full Squat</i>	24
7. Desain Penelitian	29
8. Sikap Awal Pada Tes Loncat Tegak	31
9. Sikap Saat Memulai Loncatan Tes Loncat Tegak.....	32
10. Sikap Meloncat Pada Tes Loncat Tegak.....	32

THE
Character Building
UNIVERSITY