

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola.....	11
2. Bola.....	12
3. Penambahan Beban Secara Bertahap.....	13
4. Bentuk Gerakan <i>Squat Jump</i>	24
5. Bentuk Gerakan <i>Box Jump</i>	25
6. Anatomi Fisiologis Secara Medis.....	27
7. <i>Leg Dynamometer</i>	34
8. Dokumentasi.....	70