

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Ilustrasi <i>Double Leg Speed Hops</i>	21
2. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	24
3. Otot tungkai	29
4. Lokasi Penelitian (SMA Dharmawangsa Medan).....	70
5. Peneliti Memberi Pengarahan Kepada Sampel	70
6. Sampel Melakukan Pemanasan.....	71
7. Sampel Melakukan Lompatan <i>Double Leg Speed Hop</i>	71
8. Sampel Melakukan Lompatan <i>Knee Tuck Jump</i>	71
9. Sampel Melakukan Lompatan <i>Vertical Jump</i>	72