

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kaki Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	15
Gambar 2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	19
Gambar 3. Otot Tungkai <i>Inferior</i> dan <i>Anterior</i>	21
Gambar 4. Bentuk Latihan <i>Stride Jump Crossover</i>	22
Gambar 5. Bentuk Latihan <i>Split Squat Jump</i>	24
Gambar 6. Teknik Mengukur Tinggi Raihan.....	33
Gambar 7. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan.....	34