

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kontraksi Otot	12
Gambar 2.2 Sendi Lutut	28
Gambar 2.3 Tulang Femur	29
Gambar 2.4 Tulang Patella	30
Gambar 2.5 Tulang Tibia	31
Gambar 2.6 Tulang Fibula	32
Gambar 2.7 Otot Quadriceps	40
Gambar 2.8 Otot Quadriceps	43
Gambar 2.9 Otot Hamstring	43
Gambar 2.10 Gerak Vertical Jump	53
Gambar 2.11 Vertical Jump	63
Gambar 2.12 Awalan Latihan Leg Press	64
Gambar 2.13 Posisi Kedua Latihan Leg Press	64
Gambar 2.14 Posisi Ketiga Latihan Leg Press	65
Gambar 2.15 Posisi Awal Latihan Squat Exercise	66
Gambar 2.16 Posisi Kedua Latihan Squat Exercise	67
Gambar 2.17 Posisi Ketiga Latihan Squat Exercise	67
Gambar 3.1 Vertical Jump Test	79
Gambar 3.2 Latihan Leg press	80
Gambar 3.3 Latihan Squat exercise	82