

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Biomekanik <i>Vertical Jump</i> .....	14
Gambar 2 Fase <i>Countermovement</i> .....	14
Gambar 3 Fase <i>Propulsion</i> .....	16
Gambar 4 Fase <i>Flight</i> .....	17
Gambar 5 Fase <i>Landing</i> .....	18
Gambar 6 Anatomi Otot Tungkai Atas dan Tungkai Bawah .....	19
Gambar 7 Mekanisme Kontraksi Otot 1 .....	28
Gambar 8 Mekanisme Kontraksi Otot 2 .....	29
Gambar 9 Skema Gerak Reflek .....	31
Gambar 10 Fase dalam latihan <i>plyometric</i> .....	34
Gambar 11 Latihan <i>Jump To Box</i> .....	37
Gambar 12 Mekanisme kontraksi otot 3 .....	40
Gambar 13 <i>Passive stretching Gluteus</i> .....	43
Gambar 14 <i>Passive stretching Quadriceps</i> .....	44
Gambar 15 <i>Passive stretching Hamstring</i> .....	44
Gambar 16 <i>Passive stretching Gastrocnemius</i> .....	45
Gambar 17 <i>Sargent Jump Test</i> .....	61