DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1. Ilustrasi *stretch reflex* pada *pliometrik* 12

2. *Standing Jumps* 13

3. *Box Jumps* 14

4. Otot-otot Tungkai 20

5. Rancangan Penelitian 24

6. *Vertical Jumps Test* 31

7. Tempat Pelaksanaan *Pre Test Vertical Jump* 66

8. Pelaksanaan *Pre Test Vertical Jump* 66

9. Perenggangan sebelum latihan 67

10. Pendinginan setelah latihan 67

11. Latihan Pliometrik standing jumps 68

12. Latihan Pliometrik standing jumps 68

13. Latihan Pliometrik box jumps 69

14. Latihan Pliometrik box jumps 69

15. Post Test 70