

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan Antar Komponen Kemampuan Biomotor	17
2. <i>Sport Specific Combinations Among the Dominant Biomotor Abilitie</i>	17
3. Otot Tungkai	22
4. Otot-Otot Tungkai (depan dan belakang)	22
5. Pelaksanaan Latihan <i>single leg bound</i>	39
6. Pelaksanaan Latihan Leg <i>Squat jump</i>	41
7. Tes Lompat Tiga Kali	51
8. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	55

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY