

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gerakan sikap tubuh.....	10
Gambar 2 Gerakan kaki	11
Gambar 3 Gerakan menarik	12
Gambar 4 Gerakan meraih	13
Gambar 5 Gerakan mendorong	13
Gambar 6 Gerakan bernafas dan koordinasi	15
Gambar 7 Cara melakukan latihan karet elastis di darat.....	24
Gambar 8 Cara melakukan latihan karet elastis di air.....	24

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY