DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Bentuk Latihan 1 *Foot In Each* 14
Gambar 2. 2 Bentuk Latihan 2 *Foot In Each* 15
Gambar 2. 3 Bentuk Latihan *In Out* 15
Gambar 2. 4 Bentuk Latihan X-*Over Zig Zag* 16
Gambar 2. 5 Latihan *Zig Zag Run* model 1 17
Gambar 2. 6 Latihan *Zig Zag Run* model 2 18
Gambar 2. 7 Latihan *Zig Zag Run* menggunakan bola 18
Gambar 2. 8 Kerangka Konsep 21
Gambar 3. 1 Pelaksanaan *Illinois Agility Test* 26
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian 27

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY