

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	13
2. Tempat Melakukan Tes Kemampuan Memaha Di Dalam Lingkaran .....	24
3. Foto Sampel Melakukan Pemanasan .....	58
4. Foto Peneliti Melakukan Pengarahan Kepada Sampel .....	59
5. Foto Bersama Peneliti Dengan Sampel.....	59
6. Foto Sampel Saat Melakukan <i>Pre-Test</i> .....	60
7. Foto Sampel Saat Melakukan <i>Post-Test</i> .....	60
8. Foto Sampel Saat Melakukan Latihan Bola Pantul Ke Dinding.....	61
9. Foto Sampel Saat Melakukan Latihan Bola Lambung .....	61

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY