

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1.1 Lapangan Bola basket .....	8
Gambar 2.1.2 Gerakan <i>Free throw</i> .....	11
Gambar 2.1.4 Gerakan <i>Push up</i> .....	14
Gambar 2.1.4 Otot-otot Pada Saat <i>Push up</i> .....	15
Gambar 2.1.5 Gerakan <i>Dumbbell wrist</i> .....	17
Gambar 2.1.5 Otot-otot Pada Saat <i>Dumbbell</i> .....	17
Gambar 3.5.1 Alat <i>Hand dynamometer</i> .....	24
Gambar 3.5.1 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan .....	25
Gambar 3.5.2 Alat <i>Goniometer</i> .....	26
Gambar 3.5.2 Pelaksanaan Tes Flexibilitas .....	26
Gambar 3.5.3 Posisi <i>Free throw</i> .....	27

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

*Character Building*  
UNIVERSITY