

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bantingan Kayang (<i>jublish</i>).....	13
2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	15
3. Latihan <i>Push-Up</i>	18
4. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>Push-Up</i>	18
5. Latihan <i>Back-UP</i>	20
6. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>Back-Up</i>	21
7. Latihan <i>Squat-Jump</i>	22
8. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>Squat-Jump</i>	23
9. Peneliti Memberi Arahan kepada Atlet.....	94
10. Atlet Sedang Pemanasan.....	94
11. Atlet <i>Test Mendincine Ball</i>	95
12. Atlet <i>Test Vertical- Jump</i>	95
13. Atlet <i>Test</i> Kelentukan Pinggang.....	96
14. Atlet Tes Bantingan Kayang.....	96

THE
Character Building
UNIVERSITY