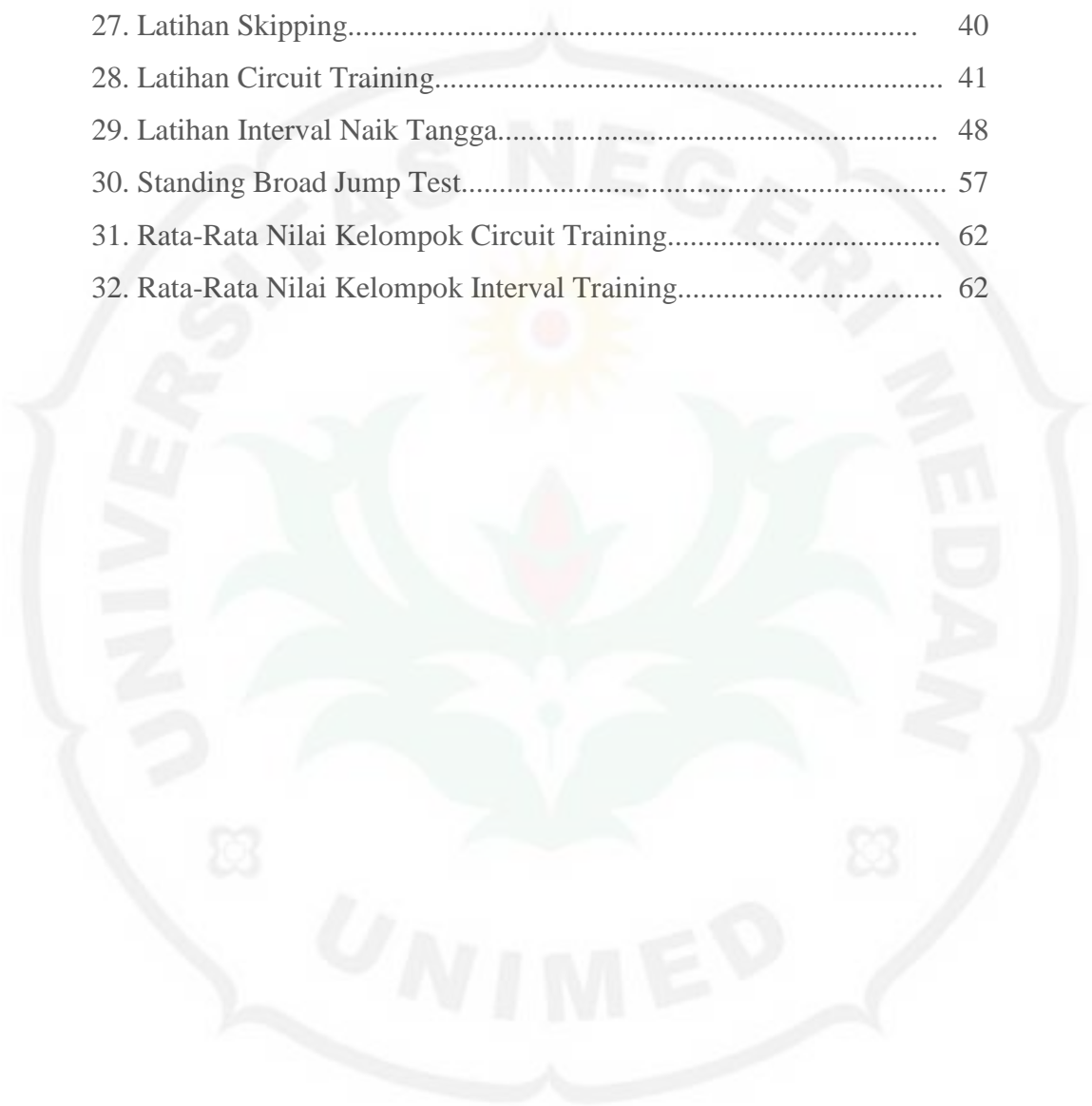


DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Sikap Meluncur.....	16
2. Bentuk Kaki Gaya Dada.....	16
3. Gerakan Kaki Gaya Dada.....	17
4. Telapak Kaki Saat Meluncur.....	18
5. Kaki Ditekuk	18
6. Kaki Berbentuk V.....	18
7. Flantar Kaki.....	19
8. Permulaan Tendangan Kaki.....	19
9. Tendangan Kaki.....	19
10. Kaki Lurus Saat Meluncur.....	20
11. Akhir Gerakan Meluncur.....	20
12. Gerakan Tangan.....	22
13. Posisi Lengan.....	22
14. Pandangan Lurus Kedepan.....	23
15. Membuka Kedua Belah Tangan.....	22
16. Meraih Air.....	25
17. Mengambil Nafas.....	25
18. Menghembuskan Nafas.....	26
19. Sikap Kaki Mendorong.....	26
20. Luncuran Tangan.....	26
21. Sikap Melebar.....	27
22. Menutup Kedua Belah Kaki.....	27
23. Latihan Side Hope.....	38
24. Latihan Split Jump.....	39
25. Latihan Jump Crossover.....	39
26. Latihan Deepth Jump Left.....	40

27. Latihan Skipping.....	40
28. Latihan Circuit Training.....	41
29. Latihan Interval Naik Tangga.....	48
30. Standing Broad Jump Test.....	57
31. Rata-Rata Nilai Kelompok Circuit Training.....	62
32. Rata-Rata Nilai Kelompok Interval Training.....	62



THE
Character Building
UNIVERSITY