

Gambar	Halaman
1. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	14
2. Latihan <i>Smash</i> Kedeng Dengan Cara Bola Digantung	18
3. Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes	27
4. Foto Sampel Melakukan Bentuk Latihan Bola Di Umpan	62
5. Foto Sampel Melakukan Bentuk Latihan Bola Di Gantung	62
6. Foto Sampel Melakukan <i>Games</i>	63
7. Foto Bersama Dengan Sampel	63

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY