

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	12
2. Diagram penentuan Beban Latihan.....	15
3. Bentuk gerakan latihan <i>Split Squat Jump</i>	17
4. Bentuk gerakan latihan <i>Bar Twist</i>	19
5. Sikap Menentukan Tinggi Raihan	26
6. Sikap Awal Tegak.....	26
7. Meloncat Setinggi Mungkin	26
8. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	28