

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1. Bentuk pukulan lurus ke depan (<i>Chung chuan</i>).....	16
2. Bentuk pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>) kuda-kuda serang mati kanan dan kiri (kuda-kuda serang kanan dan kiri).....	17
3. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>) dengan <i>Agility ladders</i> sebagai <i>stephing</i> , dengan beban karet.....	28
4. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan jangkauan <i>cone</i> di samping kiri dan kanan dengan beban karet di ikat pada tiang, ikatkan di pinggang sebagai beban dan <i>punching pad</i> sebagai sasaran di depan.....	29
5. Melewati 5 <i>cone</i> dengan melakukan angkat paha sebelah kiri dan kanan secara bergantian dan melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan <i>punching pad</i> sebagai sasaran di setiap ujung <i>cone</i>	31
6. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan melakukan <i>stephing</i> ke samping kanan dan kiri dengan menjangkau <i>cone</i> , lalu memasukkan satu kaki diantara lingkara, dan memukul sasaran <i>punching pad</i> di depan.....	33
7. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>) dengan Menggunakan bola sebagai titik fokus melakukan pukulan Sasaran <i>punching pad</i> di depan.. ..	34
8. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan diawali sikap <i>pushup</i> , lalu melakukan jangkauan ke kanan dan kiri secara bergantian dengan menjangkau <i>cone</i> , Lalu melakukan pukulan dengan <i>punching pad</i> sebagai sasaran.....	37
9. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan membelakangi sasaran <i>punching pad</i> , disertai dengan adanya beban karet	

yang di ikatkan pada sebuah tiang, dan keret tersebut di ikat pada pinggang sebagai beban.....	38
10. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>) dengan <i>Agility ladders</i> sebagai <i>stephing</i> , dengan beban karet.....	47
11. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan jangkauan <i>cone</i> di samping kiri dan kanan dengan beban karet di ikat pada tiang, dan di ikatkan di pinggang sebagai beban dan <i>punching pad</i> sebagai sasaran di depan.....	48
12. Melewati 5 <i>cone</i> dengan melakukan angkat paha kesebelah kiri dan kanan secara bergantian dan melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan <i>punching pad</i> sebagai sasaran di setiap ujung <i>cone</i>	50
13. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan melakukan <i>stephing</i> ke samping kanan dan kiri dengan menjangkau <i>cone</i> , lalu memasukkan satu kaki diantara lingkara, dan memukul sasaran <i>punching pad</i> di depan.....	52
14. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>Chung Chuan</i>) dengan Menggunakan bola sebagai titik fokus melakukan pukulan Sasaran <i>punching pad</i> di depan.....	53
15. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan diawali sikap <i>pushup</i> , lalu melakukan jangkauan ke kanan dan kiri secara bergantian dengan menjangkau <i>cone</i> , Lalu melakukan pukulan dengan <i>punching pad</i> sebagai sasaran.....	55
16. Melakukan pukulan lurus ke depan (<i>chung chuan</i>) dengan membelakangi sasaran <i>punching pad</i> , disertai dengan adanya beban karet yang di ikatkan pada sebuah tiang, dan keret tersebut di ikat pada pinggang sebagai beban.....	57
17. Validator Pelatih <i>Kung-fu</i> (Ridwan Barimbing, S.Pd) Memberikan tanda Tangan Surat Keterangan Evaluasi.....	74
18. Validator ahli olahraga (Drs. Nono Hardinoto, M.Pd) memberikan	

Evaluasi Tentang model latihan.....	74
19. Validator bahasa() memberikan tanda tangan surat keterangan Evaluasi.....	75
20. Peneliti berfoto bersama setelah uji kelompok kecil di kolam Eka prasetya Medan.....	75
21. Peneliti membagikan angket evaluasi setelah uji kelompok kecil di kolam Eka prasetya Medan.....	76
22. Peneliti foto bersama setelah uji kelompok besar dengan kolam eka prasety Medan dan kolam balai desa helvetia Medan.....	77
23. Peneliti membagikan angket evaluasi terhadap atlet setelah uji Kelompok Besar kepada kolam eka prasetya medan dan kolam balai desa helvetia Medan.....	77
24. Peneliti membagikan angket evaluasi terhadap atlet setelah uji kelompok Besar kepada kolam eka prasetya medan dan kolam balai desa helvetia Medan.....	77



THE
Character Building
 UNIVERSITY