

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Tendangan <i>Mawashi Chudan</i>	8
2. Diagram Penentuan Beban Latihan.....	13
3. Bentuk Gerakan Latihan Berbeban pada Kaki.....	15
4. Bentuk Gerakan Latihan <i>Scissor Jump</i>	16
5. Dokumentasi Penelitian	59

THE
Character Building
UNIVERSITY