

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Membentuk Kepalan Tangan.....	11
Gambar 2.2 Beban Latihan Secara Bertahap .....	16
Gambar 2.3 Desain Produk .....	22
Gambar 3.1 Langkah Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D) .....	30
Gambar 3.2 Gambar Alat Sebelum Di Validasi Ahli.....	33
Gambar 4.1 Gambar Alat.....	41
Gambar 4.2 Papan Lampu.....	47
Gambar 4.3 Kaki Alat .....	47
Gambar 4.4 Samsak .....	48

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY