

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1 : Beberapa Kuda – kuda (<i>Dachi</i>) Dalam Karate.....	15
2 : Beberapa Pukulan (<i>Zuki</i>) Dalam Karate.....	16
3 : Beberapa Jenis Tendangan (<i>Geri</i>) Dalam Karate.....	17
4 : Beberapa Jenis Tangkisan (<i>Uke</i>) Dalam Karate.....	18
5 : Latihan <i>Side To Side Box Shuffle</i>	32
6 : Latihan <i>Eight Square Pyometrics Pattern</i>	34
7 : <i>Tes Power Otot Tungkai</i>	43
8 : Distribusi Data <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Tes Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side to Side Box Shuffle</i>	48
9 : Distribusi Data <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Tes Power Otot Tungkai</i> Kelompok Latihan <i>Side to Eight Square Pliometrics Pattern</i>	50

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY