

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D .....	11
Gambar 2.2. Pelindung Tangan atau <i>Bandage</i> .....	14
Gambar 2.3. Pelindung Kepala atau <i>Head Guard</i> .....	15
Gambar 2.4. Pelindung Mulut atau <i>Mouth Piece</i> .....	15
Gambar 2.5. Sarung Tinju atau <i>Glove</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 2.6. Putaran Pinggang pada Saat Melakukan Pukulan .....	19
Gambar 2.7. Proses Saat Melakukan Putaran Genggaman Pukulan <i>Jab</i> .....	22
Gambar 2.8. Samsak .....	25
Gambar 2.9. Bagan Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D .....	31
Gambar 3.2. Bentuk Dasar Alat .....	33
Gambar 3.3. Draft Alat.....	34
Gambar 4.1. Samsak Yang Telah di Perkecil .....	40
Gambar 4.2. Mega's Kick Accuracy.....	41
Gambar 4.3. Sabuk Kelapa.....	41
Gambar 4.4. Karet Elastis .....	42
Gambar 4.5. Standing Punch.....	43
Gambar 4.6. Tampilan Samsak .....	46
Gambar 4.7. Sekam Kayu .....	47
Gambar 4.8. Tali Pengikat Atas Berbahan Kain .....	48
Gambar 4.9. Tampilan Alat Setelah di Revisi.....	49

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY