

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Perolehan Medali Wushu Sanda dari PON XVIII/2012 – PON XXI/2024	5
Gambar 2.1 Panggung Sanda	28
Gambar 2.2 Pukulan Jab.....	29
Gambar 2.3 Pukulan Lurus.....	29
Gambar 2.4 Pukulan <i>Hook</i>	30
Gambar 2.5 Pukulan Potongan Atas.....	30
Gambar 2.6 Faktor-Faktor dan Kualitas Latihan.....	43
Gambar 2.7 Sistem Pembinaan Olahraga Prestasi.....	49
Gambar 2.8 Dasar Kerangka Berpikir	65
Gambar 4.1 Laporan KONI PON 2024.....	112

