

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pukulan Gyaku Tsuki.....	18
Gambar 2. 2 <i>Ressistance Bands</i>	18
Gambar 2. 3 Postur Mengambil Bola Yang di Jatuhkan Ke Lantai	21
Gambar 2. 4 Penambahan Beban Latihan.....	30
Gambar 3. 1 <i>Matching By Pairing</i>	41

