DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Profil Dojo Selesai 8
Gambar 2.2 Otot Lengan 15
Gambar 2.3 *Resistance band* 26
Gambar 2.4 Latihan Pukulan *Gyaku tsuki* Ditempat.....27
Gambar 2.5 Latihan Pukulan *Gyaku tsuki* Berpindah Arah.....27
Gambar 2.6 Kerangka Berfikir.....32
Gambar 3.1 Latihan Tes Pukulan *Gyaku tsuki* 37

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY