

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik tendangan <i>Mawashi Chudan</i> dan sasarannya (dikutip dari : <a href="http://clubnahakarate-do.blokspot.com/2007/09/mawashi-geri-chudan">http://clubnahakarate-do.blokspot.com/2007/09/mawashi-geri-chudan</a> .....	13
2. Tungkai Bagian Depan dan Bagian Belakang (sumber : Bagian Anatomi Manusia blokspot.com).....	15
3. Penambahan beban latihan secara bertahap .....	20
4. Sikap bentuk latihan <i>stride jump crossover</i> .....	23
5. Sikap bentuk latihan <i>drill side jump sprint</i> .....	24
6. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i> .....	34
7. Bentuk Tendangan <i>Mawashi chudan</i> .....	35
8 Lampiran 7 ( Dokumentasi Gambar ) .....	100