

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 : Teknik Pelaksanaan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	9
Gambar 2.2 : Pelaksanaan Latihan Bar Twist	11
Gambar 2.3 : Pelaksanaan Latihan <i>Heavy Bag Thurst</i>	12
Gambar 3.1 : Tes <i>Sit and Reach</i>	19
Gambar 3.2 : Tes Lempar <i>Medicine Ball Throw</i>	19
Gambar 3.3 : Tes <i>Vertical Jump</i>	35