

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HAL
1. Tendangan <i>Mawashi Gery</i> .....	12
2. Latihan <i>Power Skipping</i> .....	16
3. Latihan <i>Trunk Rotation</i> .....	18
4. Mengukur Tinggi Raihan ( <i>Vertical Jump</i> ).....	25
5. Bentuk Tes <i>Sit and Reach</i> .....	26
6. Proses Terjadinya Tendangan <i>Mawasih Gery</i> .....	27
7. Peneliti Melakukan Pemanasan Bersama Atlet.....	81
8. Peneliti Membariskan dan Mengabsen Atlet.....	81
9. Atlet Bersiap Melakukan Tes <i>Vertical Jump</i> .....	82
10. Atlet Bersiap Melakukan <i>Sit and Reach</i> .....	82
11. Atlet Melakukan Latihan <i>Power Skipping</i> dan <i>Trunk Rotation</i> .....	83
12. Atlet Melakukan Tendangan <i>Mawashi Gery</i> .....	83
13. Foto Bersama Pelatih dan Atlet.....	84
14. Foto Bersama Atlet dan Panitia Penelitian.....	84
15. Foto Flang Wadokai <i>Dojo Capital Karate Club</i> .....	85