

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Teknik Pelaksanaan Tendangan <i>Mawashi Geri</i>	10
2. Diagram Penentuan Beban Latihan.....	16
3. Latihan <i>Bar Twist</i>	20

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY