

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Berbagai bentuk kuda-kuda dalam olahraga karate	10
2. Berbagai bentuk tangkisan dalam olahraga karate.....	10
3. Beberapa bentuk pukulan dalam olahraga karate	11
4. Beberapa bentuk tendangan dalam olahraga karate.....	12
5. Tes Kekuatan Otot Lengan	25
6. Tes Kekuatan Otot Tungkai	26
7. Tes Daya Tahan Otot Perut.....	27
8. Tes Daya Tahan Otot Tungkai	28
9. Tes Kelentukan	29
10. Tes Kelincahan	30
11. Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	31
12. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	33
13. Tes Daya Tahan Cardio Vascular	35
14. Diagram Kekuatan Otot Lengan	37
15. Diagram Kekuatan Otot Tungkai.....	38
16. Diagram Daya Tahan Otot Perut.....	39
17. Diagram Daya Tahan Otot Tungkai.....	40
18. Diagram Kelentukan	41
19. Diagram Kelincahan	42
20. Diagram Daya Ledak Otot Lengan	43
21. Diagram Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
22. Diagram Daya tahan Cardio Vascular	45