

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1 Sasaran tendangan <i>Maegery Chudan</i>	16
2.2 Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	17
2.3 Penambahan beban latihan bertahap.....	19
2.4 Rangkaian Gerakan <i>Knee Tuck Jump</i>	21
2.5 Teknik Pelaksanaan <i>Split Jump</i>	22
3.1 <i>Vertical Jump</i>	30
3.2 Teknik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	31

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY