

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | hal |
|--|-----|
| 1. Bentuk Kaki Melakukan <i>Maegeri Chudan</i> | 14 |
| 2. Tehnik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> | 15 |
| 3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap..... | 16 |
| 4. Cara Melakukan <i>Double Leg Bound</i> | 26 |
| 5. Cara Melakukan <i>Alternate Leg Bound</i> | 28 |
| 6. Orang Melakukan Vertical Jump | 36 |

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY