

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
1. Teknik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	13
2. Teknik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	14
3. Beban Latihan Secara Bertahap	17
4. Bentuk Latihan <i>Single-Leg Stride Jump</i>	20
5. Bentuk Latihan <i>Double-Leg Butt Kick</i>	21
6. Bentuk Latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	22

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY