

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Ukuran Lapangan Karate	20
2.	Bentuk Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	21
3.	Teknik Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	22
4.	Langkah-Langkah Penggunaan <i>Metode Research and Development (R&D)</i>	28
5.	Langkah-Langkah Penggunaan <i>Metode Research and Development (R&D)</i>	28
6.	Melakukan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Menggunakan Agility Ladders Dengan Beban Karet	42
7.	Melewati Lima Khun Steping <i>Kumite</i> Kekiri Dan Maju Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	43
8.	Melompatisatukhundan melakukan pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> dua arah dengan beban dumbel	45
9.	Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> zig-Zag Pada Sasaran Dengan Beban Karet	47
10.	Melakukan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Empat Arah Mata Angin Dengan Beban Karet	48
11.	Melakukan pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Empat Arah Mata Angin Dengan Menyentuh Kun	50
12.	Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Dengan Rintangan Kotak Agility Ladder	52
13.	Pukulan <i>Gyakutsukichudan</i> di tempat dua arah	53
14.	Melewati lima khun Steping <i>Kumite</i> Kekiri Dan Maju Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	63
15.	Melompatisatu Khun Dan Melakukan Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Dua Arah Dengan Beban Dumbel	65
16.	Pukulan <i>Gyakutsukichudan</i> zig-zag pada sasaran	66
17.	Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Dengan Rintangan Kotak Agility Ladder	68
18.	Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> Bergantian Steping	

	Dengan Menggunakan Agility Ladder	70
19.	Melakukan pukulan Gyaku Tsuki Chudan dengan stepping kaki depan keluar masuk maju kedepan kotak Agility Ladder	71
20.	Melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Cudan Dengan Melompati Beberapa Kun	73
21.	Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Dengan Buka Tutup Kaki Menggunakan alat <i>agility ladder</i>	76
22.	Melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Berpasangan Dengan <i>Push Up</i> Dan Meloncat	79
23.	Melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Berpasangan Dengan Menggunakan Sabuk Di Ikat Pada Kaki	80
24.	Melewati Lima Khun Steping <i>Kumite</i> Kekiri Dan Maju Pukulan Gyaku Tsuki Chudan	88
25.	Melompati satu khundan Melakukan Pukulan Gyaku <i>Tsuki Chudan</i> Dua Arah Dengan Beban Dumbel	90
26.	Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Zig-Zag Pada Sasaran	91
27.	Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Dengan Rintang Kotak Agility Ladder	93
28.	Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Bergantian Steping Dengan Menggunakan Agility Ladder	95
29.	Melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Dengan Steping Kaki Depan Kluar Masuk Maju Kedepan Kotak Agility Ladder	97
30.	Melakukan Pukulan Gyaku Tsuki Cudan Dengan Melompati Beberapa Kun	99
31	.Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Dengan Buka Tutup Kaki Menggunakan Alat <i>Agility Ladder</i>	101