

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Sasaran Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> | 11 |
| 2. Pelaksanaan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i> | 12 |
| 3. Penambahan Beban Latihan | 18 |
| 4. Bentuk Latihan Memukul <i>Sandsack</i> | 24 |
| 5. Bentuk Latihan Karet Katrol | 25 |
| 6. Bentuk Latihan Menggunakan Beban (<i>dumbbell</i>) | 26 |
| 7. Bentuk Latihan <i>Speedball</i> | 27 |
| 8. Bentuk Latihan Kertas Yang Digantung | 29 |
| 9. Bentuk Latihan Dinamis Berpasangan | 30 |
| 10. Atlet Mendengarkan Arahan Dari Peneliti | 61 |
| 11. Atlet Melakukan <i>Pre-test</i> | 61 |
| 12. Atlet Melakukan Latihan Memukul <i>Sandsack</i> | 62 |
| 13. Atlet Melakukan Latihan Karet Katrol | 62 |
| 14. Atlet Melakukan Latihan Menggunakan Beban (<i>Dumbbell</i>) | 63 |
| 15. Atlet Melakukan Latihan <i>Speedball</i> | 63 |
| 16. Atlet Melakukan Latihan Memukul Kertas Yang Digantung | 64 |
| 17. Atlet Melakukan Latihan Dinamis Berpasangan | 64 |
| 18. Atlet Melakukan <i>Post-Test</i> | 65 |

THE
Character Building
UNIVERSITY