

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	13
Gambar 2. Anatomi Tungkai Kaki.....	16
Gambar 3. Tendangan Lurus.....	17
Gambar 4. Penambahan Beban Secara Bertahap.....	24
Gambar 5. Kombinasi <i>Sprint</i> dan Teknik.....	30
Gambar 6. Kombinasi <i>Sprint</i> , Teknik dan Lari Zig-zag.....	31
Gambar 7. Kombinasi Lompat, Lari dan Teknik.....	32
Gambar 8. Kombinasi <i>Sprint</i> dan Teknik.....	32

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY