

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
2.1. Proses Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	12
2.2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	17
2.3. Latihan <i>Alternating Push Off</i>	18
2.4. Latihan Tendangan <i>Maegeri Jongkok</i>	19
2.5. Komponen Biomotorik	20
3.1 Skema Siklus Dalam PTO	27
4.1. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> /Pra Siklus Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karate <i>Dojo</i> Gabdika Shitoryukai Pasar 1 Marelان Tahun 2017	35
4.2. Grafik Hasil <i>Post-Test</i> Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> Atlet Karate <i>Dojo</i> Gabdika Shitoryukai Pasar 1 Marelان 2017	38

THE
Character Building
UNIVERSITY