

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Penambahan Beban latihan Secara Bertahap .....	14
Gambar 2. Komponen Kondisi Fisik.....	27
Gambar 3. Alur Penelitian.....	34
Gambar 4. Diagram Batang Hasil Post test VO <sub>2</sub> Max Atlet .....	41
Gambar 5. Atlet Wushu Sanda Tobasa sedang berdoa sebelum memulai latihan .....	62
Gambar 6. Foto Atlet Wushu Sanda Tobasa sedang melakukan pemanasan dan latihan tehnik pukulan .....	63
Gambar 7. Foto Atlet Wushu Sanda Tobasa selesai pendinginan.....	64
Gambar 8. Foto Atlet Wushu Sanda Tobasa Junior beserta pelatih.....	65

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY