

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	Hal
1.Body protector .....	13
2.Tendangan <i>narae chagi</i> .....	16
3. Siklus mikro dengan delapan hari latihan.....	21
4. Siklus mikro dengan struktur tiga tambah satu.....	21
5. Siklus mikro dengan struktur lima tambah satu.....	21
6. Siklus mikro dengan struktur lima tambah satu tambah satu .....	22
7. Siklus mikro yang menggambarkan berbagai jenis pelatihan.....	22
8. Siklus mikro dengan satu puncak .....	22
9. Pembagian rencana tahunan ke dalam fase dan siklus pelatihannya .....	25
10. Dokumentasi penelitian model latihan 1.....	35
11. Dokumentasi penelitian model latihan 2.....	36
12. Dokumentasi penelitian model latihan 3.....	38
13. Dokumentasi penelitian model latihan 4.....	39
14. Dokumentasi penelitian model latihan 5.....	41
15. Dokumentasi penelitian model latihan 6.....	42
16. Dokumentasi penelitian model latihan 7.....	44
17. Dokumentasi penelitian model latihan 8.....	45
18. Dokumentasi penelitian model latihan 9.....	47
19. Dokumentasi penelitian model latihan 10.....	48
20. Dokumentasi penelitian model latihan 11.....	50
21. Dokumentasi penelitian model latihan 12.....	51
22. Dokumentasi penelitian model latihan 13.....	53
23. Dokumentasi penelitian model latihan 14.....	54
24. Dokumentasi penelitian model latihan 15.....	56
25. Dokumentasi penelitian model latihan 16.....	57
26. Dokumentasi penelitian model latihan 17.....	58
27. Dokumentasi penelitian model latihan 18.....	60
28. Dokumentasi Penelitian model latihan 19 .....	61
29. Dokumentasi Penelitian model latihan 20 .....	62