

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Langkah-langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R&D)	12
2. Langkah-langkah Melakukan Pukulan <i>Uppercut</i>	18
3. Langkah-langkah Melakukan Pukulan <i>Hook</i>	19
4. <i>Biomotor Abilities</i>	44
5. <i>Drill</i> Didalam Ban Mobil	62
6. Melakukan Pukulan Pendek dengan Menghindar.....	64
7. Melakukan Pukulan Pendek dengan Katrol.....	65
8. Melakukan Pukulan Pendek dengan <i>Medicine Ball</i>	66
9. Melakukan Pukulan Pendek dengan Karet <i>Elastis</i>	68
10. Melakukan Pukulan Pendek dengan Tali yang Sudah Dimodifikasi.....	69
11. <i>Drill</i> Didalam Rel yang Sudah Dimodifikasi.....	70
12. Melakukan Pukulan Pendek dengan Karet Ban	72
13. Melakukan <i>Drill</i> dengan Bentuk Bintang	75

THE
Character Building
UNIVERSITY