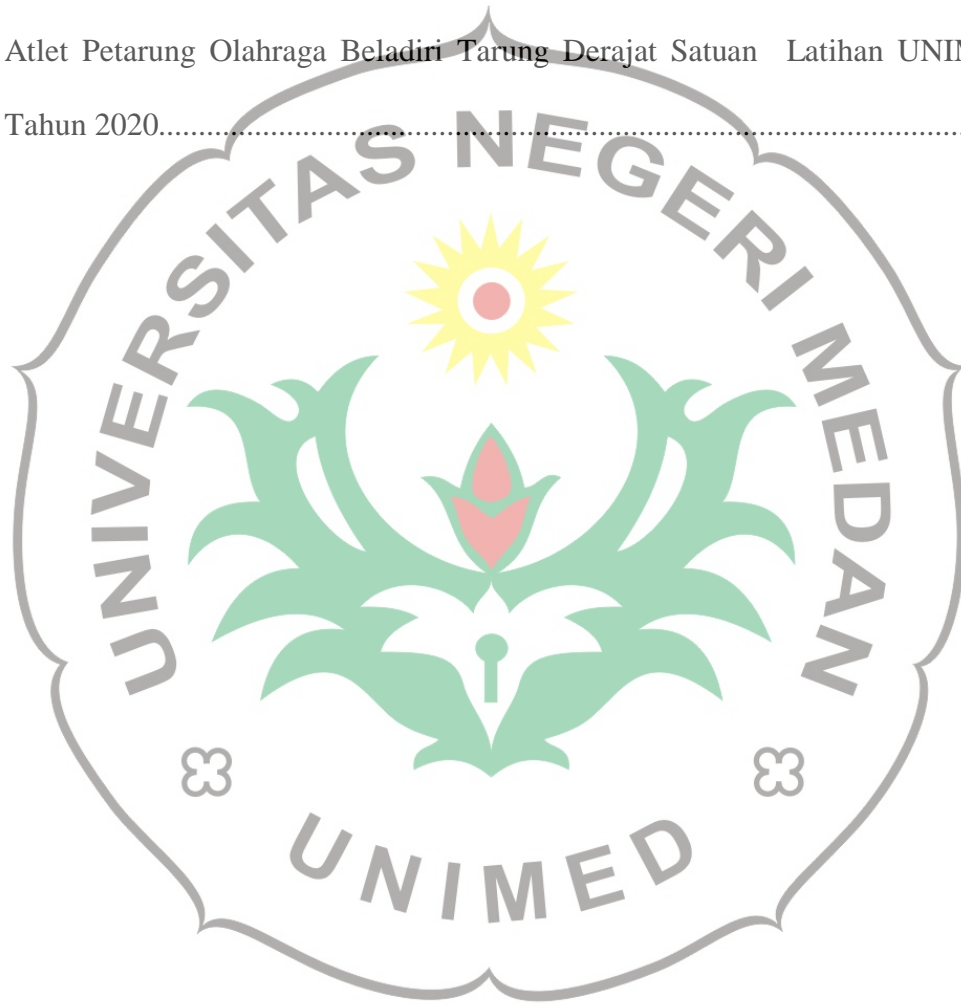


DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Berbagai Sikap Dalam Pencak Silat	18
Gambar 2.2 Berbagai Kuda-Kuda Dalam Pencak Silat.....	18
Gambar 2.3 Pembentuk Gerak Dalam Pencak Silat.....	19
Gambar 2.4 Teknik Gerakan Lengan Pencak Silat	20
Gambar 2.5 Teknik-teknik Serangan Tungkai Pencak Silat	20
Gambar 2.6 Teknik-teknik belaen Pencak Silat.....	21
Gambar 3.1 Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	28
Gambar 3.2 Palang Tunggal.....	28
Gambar 3.3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	29
Gambar 3.4 Sikap Daggu Menyentuh/Melewati Palang Tunggal	29
Gambar 3.5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	30
Gambar 3.6 Sikap Gantung Siku Tekuk	30
Gambar 3.7 Sikpa Permulaan Baring Duduk	31
Gambar 3.8 Gerakan Baring Menuji Sikap Duduk	31
Gambar 3.9 Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	32
Gambar 3.10 Papan Loncat Tegak	32
Gambar 3.11 Sikap Menyentuh Raihan Tegak	33
Gambar 3.12 Sikap Awalan Loncat Tegak dan Meloncat Setinggi Mungkin ..	33
Gambar 3.13 Posisi Lari 1000m dan 1200m.....	34
Gambar 3.14 <i>Stopwatch</i> Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis Finish	35

Gambar 4.1 Diagram Batang Persentase Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani
Atlet Petarung Olahraga Beladiri Tarung Derajat Satuan Latihan UNIMED
Tahun 2020.....41



THE
Character Building
UNIVERSITY