

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Teknik dasar (<i>kihon</i>).....	14
Gambar 2.2 Teknik Berdiri (<i>kuda-kuda/dachi</i>)	16
Gambar 2.3 Teknik tangkisan (<i>uke</i>)	20
Gambar 2.4 Teknik pukulan (<i>tsuki</i>).....	22
Gambar 2.5 Teknik tendangan (<i>geri</i>)	24
Gambar 2.6 Teknik jurus (<i>kata</i>)	26
Gambar 2.7 Teknik Tarung (<i>kumite</i>)	31
Gambar 2.8 Peningkatan Beban Latihan untuk 4 Minggu	38
Gambar 2.9 Peningkatan Beban Latihan untuk Jangka Panjang.....	39
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir	55
Gambar 3.1 Bentuk Desain Penelitian Pre-Test dan Post-test Design	57
Gambar 3.2 Teknik Matching Paired	58
Gambar 3.3 Lintasan Bleep Test	59
Gambar 3.4 Contoh Tabel Level Prediksi Nilai VO ₂ Max	62
Gambar 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Bleep test	69