

## DAFTAR GAMBAR

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Pukulan <i>gyaku tsuki</i> .....             | 13 |
| Gambar 2.2 Teknik melakukan <i>push up</i> .....        | 22 |
| Gambar 2.3 Teknik melakukan latihan <i>dumbel</i> ..... | 26 |
| Gambar 2.4 Kerangka berpikir .....                      | 31 |

