

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> .....	12
2. Diagram penentuan Beban Latihan .....	15
3. Gerakan latihan <i>Sit-up Legs Raised</i> .....	17
4. Bentuk gerakan latihan <i>Knee Tuck Jump</i> .....	19
5. Anatomi Otot perut.....	20
6. Sikap Menentukan Tinggi Raihan .....	28
7. Sikap Awal Tegak .....	28
8. Meloncat Setinggi Mungkin.....	28
9. Pelaksanaan Tes <i>Sit-Up</i> .....	29