

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Gambar Arena Pertandingan Pencak Silat	8
2. Tendangan Depan atau Tendangan Lurus.....	10
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	16
4. Penggunaan <i>Rubber Resistance</i>	17
5. Tendangan Lurus Menggunakan <i>Rubber Resistance</i>	17
6. Penggunaan <i>Bending</i> / Beban di Kaki.....	18

UNIVERSITAS GERMEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY