DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ring Tinju dan Sarung Tinju 10
Gambar 2. 2 Otot Dada (Pectoralis Major) 14
Gambar 2. 3 Otot Bahu (Deltoids) 14
Gambar 2. 4 Otot Lengan (Biceps dan Triceps) 15
Gambar 2. 5 Otot Punggung Atas (Rhomboids dan Trapezius) 15
Gambar 2. 6 Otot Inti (Core Muscles) 16
Gambar 2. 7 Otot Kaki (Quadriceps, Hamstrings, dan Calves) 16
Gambar 2. 8 Punch Resistance Band 19
Gambar 2. 9 Punch Dumbell 21
Gambar 2. 10 Kerangka Konsep 26
Gambar 3. 1 Two-hand medicine ball 31

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY