

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Pukulan <i>Gyaku Tsuki Chudan</i>	11
2. <i>Incline Push - Up</i>	16
3. <i>Drop Push - Up</i>	16
4. <i>Wall Push - Up</i>	17
5. <i>Push - Up</i>	18
6. Skema siklus dalam Penelitian Tindakan Olahraga	24
7.1. Diagram Nilai <i>Pre - Test</i>	30
7.2. Nilai Target Latihan Pada <i>Pre - Test</i>	30
7.3. Diagram Nilai Siklus I	33
7.4. Nilai Target Latihan Pada Siklus I	33
8. Foto <i>Flag</i> Perguruan Kristen Immanuel Medan	46
9. Sampel sedang melakukan pemanasan	47
10. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Incline Push-Up</i>	48
11. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Drop Push-Up</i>	48
12. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Wall Push-Up</i>	49
13. Sampel Sedang Melakukan Latihan <i>Push-Up</i>	49
14. Peneliti Berfoto Dengan Sempai	50
15. Peneliti Berfoto Dengan Sempai Dan Sampel Penelitian	50