

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR

1. Bentuk Dan Sasaran Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	16
2. Teknik Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	17
3. Penambahan Beban Latihan	21
4. Latihan <i>Incline Push-up</i>	26
5. Latihan <i>Whellbarrow</i>	27
6. Tes <i>Medicine Ball</i>	34
7. Foto Bersama Pelatih, Peneliti Dengan Sampel	94
8. Peneliti Sedang Mengabsen Sampel	94
9. Foto Peneliti Sedang Memberikan Contoh Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	95
10. Foto Sampel Sedang Melakukan Bentuk Latihan <i>Incline Push-Up</i>	95
11. Foto Sampel Sedang Melakukan Bentuk Latihan <i>Whellbarrow</i>	96
12. Foto Sampel Sedang Beristirahat.....	96