

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Kaki Melakukan <i>Maegeri Chudan</i>	14
2. Sasaran Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	16
3. Teknik Tendangan <i>Maegeri Chudan</i>	17
4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	21
5. Otot Tungkai <i>Inferior</i> Dan <i>Anterior</i>	22
6. Teknik Latihan <i>side hop</i>	23
7. Teknik Mengukur Tinggi Raihan.....	35
8. Teknik Mengukur Tinggi Lompatan.....	35

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY