

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1. Anatomi Otot Lengan .....	13
Gambar. 2. Teknik Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> .....	16
Gambar. 3. Sasaran Pukulan <i>Gyaku Zuki Chudan</i> .....	17
Gambar. 4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap .....	21
Gambar. 5. Cara Melakukan <i>Incline Push-Up Depth Jump</i> .....	24
Gambar. 6. Cara Melakukan <i>Heavy Bag Stroke</i> .....	26
Gambar. 7. Sikap Bentuk Tes <i>Medicine Ball</i> .....	37

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY