DAFTAR GAMBAR

Hal

Gambar 1.2. Teknik Pelaksanaan Tendangan *Maegeri Chudan*..... 14

Gambar 2.2. Otot Paha/kaki..... 14

Gambar 3.2. Teknik Tendangan *Maegeri Chudan*..... 15

Gambar 4.2. Bentuk Kaki Melakukan *Maegeri Chudan*..... 17

Gambar 5.2. Penambahan Beban Latihan..... 20

Gambar 6.2 Tampilan Otot Tungkai..... 23

Gambar 7.2 Sikap Badan Pada Saat Menaiki dan Menuruni Tangga..... 26

Gambar 1.3 Teknik Tendangan *Maegeri Chudan*..... 31

Gambar 2.3 Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan..... 32

Gambar 3.3 Teknik Pelaksanaan Tendangan *Maegeri Chudan*..... 35

Gambar 4.3 Teknik Tendangan *Maegeri Chudan*..... 35

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY