

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Penambahan Beban Latihan secara Bertahap.....	11
2. Faktor-faktor Penentu Keberhasilan Belajar dan Berlatih Teknik .....	19
3. Rangkaian Jurus Baku Tunggal Tangan Kosong.....	58
4. Dokumentasi penelitian.....	76