

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Pukulan <i>Gyaku-Tsuki chudan</i> dan <i>Gyaku-Tsuki jodan</i> .....	13
2. Putaran Pinggang dengan Pukulan <i>Gyak-tsuki</i> . .....	14
3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	16
4. Contoh Latihan Makiwara.....	19
5. Skema Siklus dalam PTK.....	31
6. Nilai Target Latihan Pada Siklus I.....	41
7. Diagram Nilai Siklus I... ..	41
8. Flag Yayasan Perguruan Methodist-7.....	63
9. Pelatih Membariskan Atlet.....	63
10. Atlet Melakukan Pemanasan.....	64
11. Pelatih Memberikan Instruksi.....	64
12. Atlet Bersiap Latihan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> .....	65
13. Atlet Sedang Melakukan Latihan Pukulan <i>Gyaku-tsuki</i> Dengan Media Kayu/Papan ( <i>Makiwara</i> ) Menggunakan Lampu .....	65
14. Atlet Melakukan Pendinginan.....	66
15. Peneliti Foto Bersama Atlet, Pelatih (Elfried L. Tobing), dan Bapak Mawardi S.Pd M.Or.....	66