

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Kerangka Berfikir	24
2. Gambar 2. Alat Untuk Melatih Pull-Up.....	27
3. Gambar 3. Cara Memegang Alat Untuk Putra.....	28
4. Gambar 4. Cara Melakukan Latihan Pull-Up Untuk Putra.....	28
5. Gambar 5. Cara Memegang Alat Untuk Putri	29
6. Gambar 6. Cara Melakukan Latihan Gantung Siku Tekuk	30
7. Gambar 7. Sit-Up (Sikap Permulaan)	31
8. Gambar 8. Cara Melakukan Sit-Up Dengan Benar	31
9. Gambar 9. Sikap Awal Vertikal Jump	33
10. Gambar 10. Cara Melakukan Loncatan Dengan Benar	33
11. Gambar 11. Sikap Start Lari Jarak Jauh	34
12. Gambar 12. Cara Sikap Berlari Digaris Finis	35
13. Gambar 13. Grafik Nilai Rata-Rata Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Keolahragaan	39
14. Gambar 14. Grafik Nilai Persentase Tingkat Kebugaran Mahasiswa Ilmu Keolahragaan	40
15. Gambar Pelaksanaan Penelitian.....	55