

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Latihan Kelentukan 1	13
Gambar 2.2 Latihan Kelentukan 2	14
Gambar 2.3 Latihan kelentukan 3	15
Gambar 2.4 Latihan kelentukan 4	16
Gambar 2.5 Latihan kelentukan 5	17
Gambar 2.6 Latihan kelentukan 6	18
Gambar 2.7 Latihan kelentukan 7	19
Gambar 2.8 Latihan kelentukan 8	20
Gambar 2.9 Latihan kelentukan 9	21
Gambar 2.10 Latihan kelentukan 10	22
Gambar 2.11 Latihan kelentukan 11	23
Gambar 2.12 Latihan kelentukan 12	24
Gambar 2.13 Latihan kelentukan 13	25
Gambar 2.14 Latihan kelentukan 14	26
Gambar 2.15 Latihan kelentukan 15	27
Gambar 2.16 Anatomi Persendian	31
Gambar 2.17 Tongkat Senam	34
Gambar 3.1 Cara menggunakan senam tongkat	52
Gambar 3.2 Alat senam tongkat	52
Gambar 3.3 Langkah-langkah penggunaan metode <i>research and development</i>	54
Gambar 3.4 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 150 cm	57
Gambar 3.5 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 100 cm	57
Gambar 3.6 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 50 cm	57

Gambar 4.1 Observasi awal	68
Gambar 4.2 Tongkat senam	68
Gambar 4.3 Pengukuran panjang lengan atlet.....	70
Gambar 4.4 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 150 cm	71
Gambar 4.5 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 100 cm	71
Gambar 4.6 Desain <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 50 cm	71
Gambar 4.7 Komponen awal alat <i>ciken lentik</i>	72
Gambar 4.8 Alat <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 50 cm	73
Gambar 4.9 Alat <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 100 cm	73
Gambar 4.10 Alat <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 150 cm	73
Gambar 4.11 Komponen alat <i>ciken lentik</i> hasil revisi pertama.....	78
Gambar 4.12 <i>Ciken lentik</i> ukuran panjang 50 cm setelah revisi pertama	79
Gambar 4.13 <i>Ciken lentik</i> ukuran panjang 100 cm setelah revisi pertama	79
Gambar 4.14 <i>Ciken lentik</i> ukuran panjang 150 cm setelah revisi pertama	80
Gambar 4.15 Komponen alat <i>ciken lentik</i>	82
Gambar 4.16 Alat <i>ciken lentik</i> ukuran panjang 50 cm warna biru dan kuning.....	83
Gambar 4.17 Alat <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 100 cm	83
Gambar 4.18 Alat <i>ciken lentik</i> dengan ukuran panjang 150 cm	83