

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Prinsip Meningkatkan Tuntutan .....                          | 16 |
| Gambar 2. 2 Komponen Latihan Dan Masa Istirahat Dalam Unit Latihan ..... | 18 |
| Gambar 2. 3 Analisis gerakan squat .....                                 | 24 |
| Gambar 4. 1 Perbandingan Pretest Dan Posttest .....                      | 42 |

