

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Senam Ritmik	11
Gambar 2. 2 Senam <i>Aerobik</i>	12
Gambar 2. 3 Senam Trampolin	12
Gambar 2. 4 Senam Akrobatik.....	13
Gambar 2. 5 Senam Umum	13
Gambar 2. 6 <i>Parkour</i>	14
Gambar 2. 7 Senam Artistik Putra	14
Gambar 2. 8 Senam Artistik Putri.....	15
Gambar 2. 9 Tahapan Melakukan <i>Handstand</i>	16
Gambar 2. 10 Otot Lengan.....	18
Gambar 2. 11 Beban Luar Dan Beban Dalam.....	24
Gambar 2. 12 Alat Beban Luar	25
Gambar 2. 13 <i>Biceps curl</i>	26
Gambar 2. 14 Latihan Beban Dalam (<i>Push-Up</i>).....	28
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok A Beban Luar.....	44
Gambar 4. 2 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok B Beban Dalam	45
Gambar 4. 3 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok A Beban Luar	46
Gambar 4. 4 Grafik <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kelompok B Beban Dalam	47

