DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan *Mars* 12
Gambar 2.2 Gerakan *Kick* 12
Gambar 2.3 Gerakan *Front-Bact* 13
Gambar 2.4 Gerakan *V-Step* 13
Gambar 2.5 Gerakan *Step Touch* 14
Gambar 2.6 Gerakan *Tow Side/Double Step* 14
Gambar 2.7 Gerakan *Grive Fine* 15
Gambar 2.8 Gerakan *Foreward* 15
Gambar 2.9 Gerakan *Tup Frond* 16
Gambar 2.10 Gerakan *Tup Side* 16
Gambar 2.11 Gerakan *Squat* 17
Gambar 2.12 Gerakan *Cha-Cha Step* 17
Gambar 2.13 Gerakan *High Knee* 18
Gambar 2.14 Gerakan *Leg Curl* 18
Gambar 2.15 Gerakan *Back Kick* 19
Gambar 2.16 Gerakan *Front Lunges* 19
Gambar 2.17 Gerakan *Side Lunges* 20
Gambar 2.18 Gerakan *Back Lunges* 20
Gambar 2.19 Gerakan *Move In Place* 21
Gambar 2.20 Gerakan *Front Corss & Back Cross* 21
Gambar 2.21 Gerakan *Corss High Knee* 22
Gambar 2.22 Gerakan Peregangan kepala menundukkan dan mengangkat kepala kebawah dan keatas 24
Gambar 2.23 Gerakan Peregangan menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri 25
Gambar 2.24 Gerakan peregangan menekuk leher ke samping kanan dan kiri 25
Gambar 2.25 Gerakan peregangan punggung atas 25
Gambar 2.26 Gerakan peregangan lengan *trisep* 26
Gambar 2.27 Gerakan peregangan lengan menekuk bahu 26
Gambar 2.28 Gerakan peregangan *hands behind back* 26
Gambar 2.29 Gerakan peregangan pinggang dan punggung atas 27
Gambar 2.30 Gerakan peregangan kaki *quadriceps stretch* 27
Gambar 2.31 Gerakan *Bicep curl* 28
Gambar 2.32 Gerakan *Pumping* 28
Gambar 2.33 Gerakan *Butterfl y / open the window* 28
Gambar 2.34 Gerakan *Shoulder pres up* 29
Gambar 2.35 Gerakan *Right and left fists* 29
Gambar 2.36 Gerakan *Arm swing* 29
Gambar 2.37 Gerakan *Flexex* 30
Gambar 2.38 Gerakan menarik tangan dan badan kesamping kaki kiri dan kanan 31
Gambar 2.39 Gerakan tangan lurus sejajar kedepan */ front lunges* 31
Gambar 2.40 Gerakan *hand stretching* 31
Gambar 2.41 Diagram gambar kerangka berfikir 47
Gambar 4.1 Perbedaan rata-rata hasil pengukuran berat badan *pretest* dan *posttest* 57