

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Sampel sedang melakukan Tes Balke	9
2. Gambar 2. Penambahan latihan secara bertahap	13
3. Gambar 3. Sampel Pada Saat Latihan	15
4. Gambar 4. Proses pelaksanaan kegiatan Penelitian	25
5. Gambar 5. Diagram Batang Hasil <i>Pre-Test</i>	31
6. Gambar 6. Diagram Batang hasil <i>Post Test</i>	34
7. Gambar 7. Line grafik PKK dari sebelum dan sesudah latihan.....	35