

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Gerakan <i>Stutz</i> | 12 |
| Gambar 2. Sistem Anak Tangga..... | 14 |
| Gambar 3. Gerobak Dorong | 17 |
| Gambar 4. Otot Lengan..... | 18 |
| Gambar 5. <i>Back Up</i> Berpasangan | 19 |
| Gambar 6. Otot Punggung..... | 20 |
| Gambar 7. Alur Pelaksanaan Kegiatan Siklus I | 24 |
| Gambar 8. Perbandingan Hasil <i>Pre-test</i> | 33 |
| Gambar 9. Perbandingan Hasil <i>Post-Test</i> | 38 |