

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Peta Konsep Penelitian.....	23
Gambar 4.1	Gerakan Pemanasan Bagian Kepala menghadap ke atas	48
Gambar 4.2	Gerakan Pemanasan Bagian Kepala menghadap ke bawah	48
Gambar 4.3	Gerakan Pemanasan Bagian Kepala menghadap ke kiri.....	49
Gambar 4.4	Gerakan Pemanasan Bagian Kepala menghadap ke kanan.....	49
Gambar 4.5	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kanan ke depan	50
Gambar 4.6	Gerakan Pemanasan Bagian depan tangan kanan ke depan.....	50
Gambar 4.7	Gerakan Pemanasan Bagian telapak tangan kanan ke depan....	50
Gambar 4.8	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kiri ke depan	51
Gambar 4.9	Gerakan Pemanasan Bagian depan tangan kiri ke depan.....	51
Gambar 4.10	Gerakan Pemanasan Bagian telapak tangan kiri ke depan.....	51
Gambar 4.11	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kanan ke samping kiri.....	52
Gambar 4.12	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kiri ke samping kanan.....	52
Gambar 4.13	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kanan ditarik kebelakang .	52
Gambar 4.14	Gerakan Pemanasan Bagian tangan kiri ditarik kebelakang	53
Gambar 4.15	Gerakan pemanasan bagian kaki kanan diangkat kedepan dada	53
Gambar 4.16	Gerakan pemanasan bagian kaki kiri ditarik kedepan dada	54
Gambar 4.17	Gerakan pemanasan bagian kaki kanan diangkat kedepan	54
Gambar 4.18	Gerakan pemanasan bagian kaki kiri diangkat kedepan	54
Gambar 4.19	Gerakan pemanasan bagian kaki kanan diangkat kebelakang ..	55
Gambar 4.20	Gerakan pemanasan bagian kaki kiri diangkat kebelakang	55
Gambar 4.21	Gerakan Pemanasan bagian kaki kanan ditarik kebelakang.....	58
Gambar 4.22	Gerakan Pemanasan bagian kaki kiri ditarik kebelakang.....	58
Gambar 4.23	Gerakan latihan kekuatan otot lengan tangan kanan.....	59
Gambar 4.24	Gerakan latihan kekuatan otot lengan tangan kiri.....	59
Gambar 4.25	Gerakan cium lutut.....	60
Gambar 4.26	Gerakan latihan kekuatan otot pinggang dan punggung	60
Gambar 4.27	Gerakan latihan kekuatan otot pinggang dan punggung	60