

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Desain Latihan Berdiri dengan 1 kaki.....	8
Gambar 2.2 Desain Latihan Leg Swings.....	9
Gambar 2.3 Desain Latihan Memutar Tangan Searah Jarum Jam.....	10
Gambar 2.4 Desain Latihan Memutar Kaki Searah Jarum Jam.....	11
Gambar 2.5 Desain Latihan <i>squat</i> dengan 1 kaki.....	12
Gambar 2.6 Desain Latihan Berjalan Jinjit.....	13
Gambar 2.7 Desain Latihan Manjujung Tongkat.....	14
Gambar 2.8 Desain Latihan Berjalan Manjujung Tongkat.....	15
Gambar 2.9 Keseimbangan Tubuh.....	18
Gambar 2.10 Kerangka Berfikir.....	28
Gambar 3.1 Cara Menggunakan Senam Tongkat.....	31
Gambar 3.2 Alat Senam Tongkat.....	32
Gambar 3.3 Tahapan Penelitian dan pengembangan.....	32
Gambar 3.4 Tongkat Keseimbangan.....	35
Gambar 4.1 Observasi Awal.....	45
Gambar 4.2 Pengukuran Panjang Lengan Atlet.....	46
Gambar 4.3 Tongkat Keseimbangan.....	47
Gambar 4.4 Produk Awal Alat.....	51
Gambar 4.5 Komponen Alat Tongkat Keseimbangan.....	53
Gambar 4.6 Tongkat Keseimbangan Ukuran 50 cm.....	54
Gambar 4.7 Tongkat Keseimbangan Ukuran 100cm.....	54