

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Alat Terbuat Dari Kerangka Besi	6
Gambar 1.2. Atlet Sedang Melakukan Persiapan	7
Gambar 1.3. Atlet Sedang Melakukan Tes <i>Sit and Reach</i>	7
Gambar 1.4. Monitor Pencatat Jarak	7
Gambar 2.1. Tes <i>Sit And Reach</i>	28
Gambar 2.2. Tes <i>Spilt</i>	28
Gambar 2.3. Pengukuran Kelenturan Dominan Sendi Bahu	29
Gambar 2.4. Kelenturan Otot dan Dada Kerjasama Togok Leher	29
Gambar 2.5. Arduino Uno	45
Gambar 2.6. Sensor SRF 05	47
Gambar 2.7. Regulator Dc	48
Gambar 2.8. Buzzer	49
Gambar 2.9. Tes <i>Sit and Reach</i>	50
Gambar 2.10. Alat Tes <i>Shit and Reach</i>	51
Gambar 2.11. Rancangan Model Awal Tes Pengukuran <i>Sit And Reach</i> Berbasis Sensor	55
Gambar 3.1. Skema Langkah-Langkah Penelitian dan Pengembangan	66
Gambar 3.2. Alat Terbuat Dari Kerangka Besi	67
Gambar 3.3. Atlet Sedang Melakukan Persiapan	67
Gambar 3.4. Atlet Sedang Melakukan Tes <i>Sit and Reach</i>	67
Gambar 3.5. Monitor Pencatat Jarak	68
Gambar 4.1./4.2. Pengembangan Alat Tes dan Pengukuran <i>Sit and Reach</i> Berbasis Digital	84