

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Posisi <i>Start</i> Lari 60 Meter	32
Gambar 3.2 Sikap Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh Putra.....	34
Gambar 3.3 Sikap Pelaksanaan Gantung Angkat Tubuh Putri	35
Gambar 3.4 Sikap Pelaksanaan <i>Sit-Up</i> Putra dan Putri.....	36
Gambar 3.5 Sikap Pelaksanaan <i>Vertikal Jump</i> (Loncat Tegak).....	37
Gambar 3.6 Sikap Pelaksanaan Lari 1000 Putri dan 12000	38
Gambar 4.1 Diagram Batang Persentase Survei Kebugaran Jasmani Narapidana Rutan Kelas II B Pangkalan Brandan Kabupaten Langkat.....	44

UNIVERSITAS NEGERI MEDIA
UNIMED
THE
Character Building
UNIVERSITY