

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Handweights</i>	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 4.1 Gerakan Pemanasan 1	45
Gambar 4.2 Gerakan Pemansan 2.....	45
Gambar 4.3 Gerakan Pemansan 3.....	46
Gambar 4.4 Gerakan Pemansan 4.....	46
Gambar 4.5 Gerakan Inti 1	47
Gambar 4.6 Gerakan Inti 2	48
Gambar 4.7 Gerakan Inti 3	49
Gambar 4.8 Gerakan Inti 4	50
Gambar 4.9 Gerakan Inti 5	51
Gambar 4.10 Gerakan Inti 6	52
Gambar 4.11 Gerakan Inti 7	53
Gambar 4.12 Gerakan Inti 8	53
Gambar 4.13 Gerakan Pendinginan 1	54
Gambar 4.14 Gerakan Pendinginan 2	55
Gambar 4.15 Gerakan Pendinginan 3	55
Gambar 4.16 Gerakan Pendinginan 4	56
Gambar 4.17 Gerakan Pendinginan 5	57
Gambar 4.18 Gerakan Pendinginan 6	57
Gambar 4.19 Grafik Penilaian Ahli Senam	61