

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Guling depan dan belakang dalam senam lantai	16
Gambar 2. 2 Gerakan <i>Stut</i>	18
Gambar 2. 3 Latihan <i>Decline Push-up</i>	24
Gambar 2. 4 Anatomi Otot Lengan Manusia	25
Gambar 2. 5 Latihan <i>Bicycle Crunch</i>	27
Gambar 2. 6 Otot-otot bagian perut	28
Gambar 2. 7 Otot Punggung	30
Gambar 2. 8 Anatomi Tubuh Manusia	32
Gambar 2. 9 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3. 1 Tes Push Up (Nurhasan, 2013).....	40
Gambar 3. 2 Tes Sit Up (Jay Hoffman, 2006).....	41
Gambar 4. 1 Grafik Hasil Pre-test Push-up.....	48
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Post-test Push-up	48
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Pre-test Sit Up	49
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Post-test Sit Up.....	50
Gambar 4. 5 Grafik Hasil Pre-test Stut	50
Gambar 4. 6 Grafik Hasil Tes Stut.....	51

