

## TABEL GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Gerakan Latihan Pemanasan.....	15
2. Gerakan Latihan Peregangan .....	16
3. Gerakan Latihan Inti.....	17
4. Gerakan Latihan Pendinginan.....	18
5. Langkah Persiapan Untuk Melakukan Naik Bangku.....	31
6. Langkah Pertama Untuk Melakukan Naik Bangku .....	31
7. Langkah Kedua Untuk Melakukan Naik Bangku.....	32
8. Langkah Ketiga Untuk Melakukan Turun Bangku.....	32
9. Langkah Keempat Kembali Keposisi Awal .....	33
10. Diagram Batang Data Pretes Dan Postes.....	38