

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Gerak Awal Sikap Lilin	8
2. Pelaksanaan Sikap Lilin	8
3. Gerak Akhir Sikap Lilin	9
4. Otot Tungkai Atas	12
5. Otot Tungkai Bawah	13
6. Otot Perut	15
7. Otot Lengan	16
8. Otot Punggung	18
9. Desain Penelitian	26
10. <i>Leg Dynamometer</i>	28
11. <i>Sit Up</i>	29
12. <i>Push and Pull Dynamometer</i>	29
13. <i>Back Dynamometer</i>	30
14. Perbandingan Kekuatan Tungkai Siswa Putra Dan Putri	47
15. Perbandingan Kekuatan Perut Siswa Putra Dan Putri	48
16. Perbandingan Kekuatan Lengan Siswa Putra Dan Putri	48
17. Perbandingan Kekuatan Punggung Siswa Putra Dan Putri	49
18. Perbandingan Sikap Lilin Siswa Putra Dan Putri	50