

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Roll Kip</i>	16
2. Rancangan Penelitian.....	37
3. Trunk Extension.....	40
4. Push-Pull Dynamometer.....	41
5. Balance Measuring Instrument.....	42
6. Leg Dynamometer.....	43
7. Pengarahan Oleh Peneliti.....	85
8. Pemanasan.....	85
9. Pengambilan Data Kelentukan Punggung.....	86
10. Pengambilan Data Kekuatan Lengan.....	86
11. Pengambilan Data Kekuatan Tungkai.....	87
12. Pengambilan Data Keseimbangan.....	87
13. Rangkaian Gerak <i>Roll Kip</i>	88