

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3. 1 Sikap Awal dan Akhir <i>Sit Up</i>	32
Gambar 3. 2 Rangkaian Satu Gerakan <i>Sit Up</i>	34
Gambar 3. 3 Gerakan <i>Squat Thrust</i>	36
Gambar 3. 4 Posisi Penempatan <i>Cone</i>	38
Gambar 3. 5 Contoh Lembar Penilaian	41
Gambar 4. 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	52
Gambar 4. 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Laki-laki.....	53
Gambar 4. 3 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Perempuan	54
Gambar 4. 4 Hasil <i>Pacer Test</i>	55
Gambar 4. 5 Hasil <i>Pacer Test</i> Laki-laki.....	56
Gambar 4. 6 Hasil <i>Pacer Test</i> Perempuan	57
Gambar 4. 7 Hasil <i>Squat Thrust</i>	60
Gambar 4. 8 Hasil <i>Squat Thrust</i> Laki-laki	61
Gambar 4. 9 Hasil <i>Squat Thrust</i> Perempuan	62
Gambar 4. 10 Hasil <i>Sit Up</i>	64
Gambar 4. 11 Hasil <i>Sit Up</i> Laki-laki	65
Gambar 4. 12 Hasil <i>Sit Up</i> Perempuan.....	66
Gambar 4. 13 Hasil <i>V Sit and Reach</i>	69
Gambar 4. 14 Hasil <i>V Sit and Reach</i> Laki-laki	70
Gambar 4. 15 Hasil <i>V Sit and Reach</i> Perempuan	71