

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan Pemanasan Lipat Pinggang.....	17
Gambar 2. 2 Gerakan Pemanasan Jongkok Kocok.....	17
Gambar 2. 3 Gerakan Empet-Empet.....	18
Gambar 2. 4 Gerakan Jinjit-jinjit.....	18
Gambar 2. 5 Gerakan Membuka Jendela Langit.....	18
Gambar 2. 6 Gerak Legong Bagian 1.....	19
Gambar 2. 7 Gerak Legong Bagian 4.....	20
Gambar 2. 8 Gerak Legong Bagian 5.....	20
Gambar 2. 9 Gerak Legong Bagian 6.....	20
Gambar 2. 10 Gerak Legong Bagian 7.....	20
Gambar 2. 11 Gerak Kocok Lengan atas-bawah.....	21
Gambar 2. 12 Gerak Kocok Lengan Maju Mundur.....	21
Gambar 2. 13 Kocok lengan kanan-kiri.....	21
Gambar 2. 14 Kocok Buka Dada Samping.....	22
Gambar 2. 15 Kocok Buka Dada Atas.....	22
Gambar 2. 16 Kocok Buka Dada Bawah.....	22
Gambar 2. 17 Kocok Jari.....	22
Gambar 2. 18 Kocok Pergelangan Tangan.....	23
Gambar 2. 19 Kocok Kaki Bagian Lutut.....	23
Gambar 2. 20 Kocok Seluruh Badan.....	23
Gambar 2. 21 Jongkok Delapan Titik.....	24
Gambar 2. 22 Kaki Bangau Titik Nol.....	24
Gambar 2. 23 Kaki Bangau Titik 10 (<i>Sien Hok-Tien Sek Tien</i>).....	24
Gambar 2. 24 Jalan Bebek (<i>Yak Tze Cin Cou</i>).....	25
Gambar 2. 25 Derap Kuda (<i>Ye Ma Feng Seng</i>).....	25
Gambar 2. 26 Jinjit Lepas/berdiri.....	25
Gambar 2. 27 Jongkok-bangun/berdiri.....	26
Gambar 2. 28 Gaya Kodok/Katak.....	26

Gambar 2. 29 Gaya Belalang.....	26
Gambar 2. 30 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3. 1 Rancangan <i>One-Group Pretest-Posttest design</i>	32
Gambar 3. 2 Alur Penelitian.....	36