

HASIL DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Latihan fisik yang diberikan senam aerobic

a. Pemanasan (*warm-up*)



b. Latihan inti (*conditioning*)



c. Pendinginan (*cooling-down*)



2. Latihan Beban menggunakan beban tubuh dan menggunakan alat *resistance band*

a. Latihan pada kedua tungkai bawah



b. Latihan pada satu tungkai



c. Latihan pada semua ekstremitas



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul