

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

Gambar 2.1. Teknik memanjat Pada Nomer <i>Boulder</i> .....	14
Gambar 2.2. <i>Open Grip</i> .....	18
Gambar 2.3. <i>Cling Grip</i> .....	19
Gambar 2.4. <i>Cling Grip With Thumb</i> .....	19
Gambar 2.5. <i>Under Grip</i> .....	20
Gambar 2.6. <i>Vertical Grip</i> .....	21
Gambar 2.7. <i>Pocket Grip</i> .....	21
Gambar 2.8. <i>Pinch Grip</i> .....	22
Gambar 2.9. Otot Lengan .....	24
Gambar 2.10. Teknik Friksi ( <i>Friction</i> ).....	26
Gambar 2.11. Teknik <i>Edging</i> .....	26
Gambar 2.12. Teknik <i>Hooking</i> .....	27
Gambar 3.1 Teknik Memanjat Dinding Nomor <i>Boulder</i> .....	34
Gambar 3.2 Teknik Pengukuran Kekuatan Cengkraman.....	35
Gambar 3.3 Teknik Pengukuran Kekuatan Otot Lengan .....	36
Gambar 3.4 Teknik Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai.....	37
1. Foto Bersama Sampel.....	66
2. Foto Sampel Sedang Melakukan Pemanasan .....	66
3. Foto Sampel Sedang Melakukan Test kekuatan Cengkraman .....	67
4. Foto Sampel Sedang Melakukan Test kekuatan Otot Lengan.....	67
5. Foto Sampel Sedang Melakukan Test kekuatan Otot Tungkai.....	68
6. Foto Sampel Sedang Melakukan Test Memanjat pada Nomor Boulder .....	68