

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Teknik <i>Open Grip</i>	9
2. Teknik <i>Cling Grip</i>	10
3. Teknik <i>Cling Grip with Thumb</i>	10
4. Teknik <i>Under Cling</i>	10
5. Teknik <i>Pocket Grip</i>	11
6. Teknik <i>Pinch Grip</i>	11
7. Teknik <i>Friksi</i>	12
8. Teknik <i>Edging</i>	12
9. Teknik <i>Heel Hooking</i>	13
10. Hubungan Unsur-unsur Kondisi Fisik	15
11. Pemanjat sedang bersiap saat mendengar instuksi ”Bersedia”	26
12. Pemanjat sedang bersiap saat mendengar instuksi ”Siap”	26
13. Pemanjat sedang bersiap saat mendengar instuksi ”Ya”	26
14. Pemanjat berada pada tengah sumbu jalur pemanjatan	27
15. Pemanjat berusaha menggapai bel.....	27
16. Pemanjat berhasil memukul bel.....	27
17. Rangkaian Gerakan memanjat <i>Speed</i>	27
18. Gerakan Tangan Pada <i>Articulatio Interphalangea</i>	28
19. Sendi dan Otot <i>Ekstemitas Atas</i>	28
20. Otot <i>Ekstremitas Bawah</i>	29

21.	Pengarahan dari peneliti.....	74
22.	Atlet sedang melakukan pemanasan.....	74
23.	Atlet sedang melakukan lari 30 m.....	75
24.	Atlet sedang melakukan <i>hand grip</i>	75
25.	Atlet sedang melakukan <i>hand grip</i>	76
26.	Atlet sedang melakukan <i>sit up</i>	76
27.	Atlet sedang melakukan <i>pull up</i>	77
28.	Atlet sedang melakukan <i>pull up</i>	77
29.	Atlet sedang melakukan <i>vertical jump</i>	78
30.	Atlet sedang melakukan <i>vertical jump</i>	78
31.	Atlet sedang melakukan duduk selunjur dan meraih.....	79
32.	Atlet sedang melakukan duduk selunjur dan meraih.....	79
33.	Atlet sedang melakukan <i>bleep test</i>	80
34.	Atlet sedang melakukan <i>bleep test</i>	80
35.	Atlet sedang melakukan pendinginan.....	81
36.	Atlet putera Gajah Mada <i>Climbing Club</i>	81
37.	Foto bersama pelatih, panitia, dan atlet Gajah Mada <i>Climbing Club</i>	82