

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 : Teknik Snatch..... | 13 |
| Gambar 2.2 : Anatomi Snatch..... | 14 |
| Gambar 2.3 : Anatomi Gerakan Clean And Jerk..... | 16 |
| Gambar 2.4 : Incline Bench Dumbbllle Rows..... | 22 |
| Gambar 2.5 : One Arm Dumbbllle Rows..... | 23 |
| Gambar 2.6 : Parameter PABSI Sumut..... | 24 |
| Gambar 2.7 : Draf Alat Latihan Pull Up..... | 26 |
| Gambar 2.8 : Komponen Desain..... | 27 |
| Gambar 2.9 : Kerangka Berpikir..... | 32 |
| Gambar 3.1 : Rangkaian Penelitian Metode R & D..... | 35 |
| Gambar 3.2 : Langkah-Langkah Metode R & D Sugiyono..... | 36 |
| Gambar 4.1 : Desain Awal Alat Latihan Pull Up..... | 49 |
| Gambar 4.2 : Revisi Pertama Desain Produk..... | 50 |
| Gambar 4.3 : Revisi Kedua Desain Produk..... | 51 |
| Gambar 4.4 : Alat Pull Up Sudah Jadi Tampak Dari Belakang..... | 52 |
| Gambar 4.5 : Alat Pull Up Sudah Jadi Tampak Dari Samping..... | 53 |
| Gambar 4.6 : Tali Sling Sebelum Perbaikan..... | 57 |
| Gambar 4.7 : Taling Sling Sesudah Perbaikan..... | 57 |
| Gambar 4.8 : Alat Sebelum Penambahan Dua Roda..... | 58 |
| Gambar 4.9 : Penambahan Dua Roda..... | 58 |
| Gambar 4.10 : Penyangga Barbel Sebelum Revisi..... | 59 |
| Gambar 4.11 : Penyangga Barbel Setelah Revisi..... | 59 |
| Gambar 4.12 : Katrol Belum Ditutup..... | 60 |
| Gambar 4.13 : Katrol Telah Ditutup..... | 60 |
| Gambar 4.14 : Sebelum Penambahan Karet Pada Besi Tumpuhan..... | 61 |
| Gambar 4.15 : Setelah Penambahan Karet..... | 61 |