

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Skema Lapangan Gulat	11
Gambar 2. 3 Otot pada Lengan	23
Gambar 2. 4 Latihan <i>resistance band</i>	32
Gambar 2. 5 Lokasi PPLP Sumatera Utara.....	33
Gambar 3. 1 Desain penelitian <i>one group pre test and post test</i>	40
Gambar 3. 2 Tes Pengukuran <i>pull and push</i>	42
Gambar 4. 1 Diagram kekuatan otot lengan.....	46

