

DAFTAR GAMBAR

| GAMBAR | Hal |
|--|-----|
| 1. Langkah-Langkah Penggunaan R&D | 11 |
| 2. Open Grip..... | 16 |
| 3. <i>Cling Grip</i> | 16 |
| 4. <i>Cling Grip With Tumb</i> | 17 |
| 5. <i>Under Cling</i> | 17 |
| 6. <i>Pocket Grip</i> | 18 |
| 7. <i>Pinch Grip</i> | 18 |
| 8. <i>Friksi</i> | 19 |
| 9. <i>Edging</i> | 19 |
| 10. <i>Heel Hooking</i> | 20 |
| 11. Otot Lengan..... | 24 |
| 12. Otot Bahu | 25 |
| 13. Latihan <i>Pull Up</i> | 26 |
| 14. Latihan <i>Dumbell</i> | 27 |
| 15. Tarik Karet di Depan Dada | 63 |
| 16. Menarik Karet Atas Selebar Kedua Lengan..... | 64 |
| 17. Tarik Karet di Belakang Punggung..... | 65 |
| 18. Tarik Karet Silang..... | 66 |
| 19. Tarik Karet <i>Pull</i> Lebar dengan Dua Lengan | 67 |
| 20. <i>Pull Up</i> Lebar | 68 |
| 21. <i>Pull Up</i> Lebar Angkat Tubuh dengan Satu Lengan | 69 |
| 22. <i>Pull Up</i> Tiga Jari di <i>Webbing</i> | 70 |
| 23. <i>Pull Up</i> Dua Jari di <i>Webbing</i> | 71 |
| 24. <i>Pull Up</i> Satu Jari di <i>Webbing</i> | 72 |