

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Teknik Bantingan Pinggul Menggunakan leher dan Lengan.....	17
2. Teknik Bantingan Pinggul Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan	18
3. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggul	18
4. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggul dan Lengan	19
5. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggang dengan sisi Luar	19
6. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggang dan Doble Lengan...	20
7. Teknik Bantingan Pinggul dengan Kunci Kepala	20
8. Skema Sistem Tanggal	22
9. Jenjang Latihan Olahraga.....	23
10. Otot Lengan.....	28
11. Gerakan Latihan <i>Push Up</i>	30
12. Pelaksanaan Latihan <i>Horizontal Swing</i>	32
13. Gerakan Latihan <i>Squat Jump</i>	33
14. Pelaksanaan Tes <i>Medicine Ball</i>	40
15. Pelaksanaan Tes <i>Sit and Reach</i>	41
16. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	42
17. Pelaksanaan Teknik Bantingan Pinggang	43