

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Susunan Otot – Otot Pada Lengan	8
Gambar 2.	Latihan <i>Dipping</i>	12
Gambar 3	Skema siklus dalam penelitian tindakan kelas	18
Gambar 4	Diagram nilai pre-test.....	30
Gambar 4.1	Gambar nilai target latihan pada pre-test	30
Gambar 4.2	Gambar diagram nilai siklus I.....	33
Gambar 4.3	Gambar nilai target latihan pada siklus I.....	33
Gambar 5	Sampel sedang melakukan pemanasan	44
Gambar 6	sampel melakukan gerakan <i>dipping</i>	44
Gambar 7	Sampel sedang melakukan test push dinamometer	45
Gambar 8	Peneliti berfoto dengan pelatih dan sampel.....	45