

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bantingan Kayang ( <i>jublish depan</i> ).....	13
2. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap.....	16
3. Latihan <i>hand grip</i> .....	19
4. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>hand grip</i> .....	19
5. Latihan <i>twster bar</i> .....	21
6. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>twster bar</i> .....	21
7. Latihan <i>Squat</i> .....	23
8. Otot-Otot Yang Berfungsi Dalam Gerakan <i>Squat</i> .....	24
9. Tes Kekuatan Genggaman Tangan Hand Graip Dynamoometer ...	32
10. Tes Kekuatan Power Otot Punggung pull dand push dynamomer .....	33
11. Tes Kekuatna Otot Tungkai leg dynamomter .....	34
12. Atlet Sedang Pemanasan.....	113
13. Atlet <i>Test hand grip dynamometer</i> .....	113
14. Atlet <i>Test Push Dynamometer</i> .....	114
15. Atlet Tes Verical - Jump .....	114
16. Atlet Tes Bantinga Kayu.....	115
17. Penelitian Memberikan Arahan Kepada Atlet .....	115