

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	15
2. Otot Tungkai	19
3. Teknik Bantingan Pinggul Menggunakan Kepala bawah dan Lengan.....	26
4. Teknik Bantingan Pinggul Menggunakan Kepala dan Bawah Lengan	27
5. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggang	27
6. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggang dan lengan	28
7. Teknik Bantingan Pinggul Dengan Gulungan Pinggang dengan menggunakan sisi luar lengan.....	29
8. Teknik Bantingan Pinggul Dengan Gulungan Pinggang dengan double lengan.....	29
9. Teknik Bantingan Pinggul dengan Gulungan Pinggang dan Kunci Kepala	30
10. Desain Penelitian.....	35
11. Push and Pull Dynamometer.....	37
12. Vertical Jumpt Test.....	39

13. Flexometer.....	40
---------------------	----