

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Genggaman pada panjat tebing .....	18
Gambar 2.2 Gerakan menggantung pada panjat tebing .....	19
Gambar 2.3 Gerakan kaki pada panjat tebing .....	20
Gambar 2.4 Teknik latihan <i>handgrip</i> .....	22
Gambar 2.5 <i>Plank position exercise</i> .....	27
Gambar 2.6 <i>Oblique plank exercise</i> .....	28
Gambar 2.7 <i>Hip bridge exercise</i> .....	28
Gambar 2.8 <i>Abdominal cycling exercise</i> .....	29