

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 :Tahap persiapan	16
Gambar 2. 2 :Tahap pelaksanaan	16
Gambar 2. 3 :Tahap pelaksanaan	17
Gambar 2. 4 :Tahap pelaksanaan	17
Gambar 2. 5 :Tahap pelaksanaan	18
Gambar 2. 6 :Tahap pelaksanaan	18
Gambar 2. 7 :Tahap pelaksanaan	18
Gambar 2. 8 :Tahap penyelesaian	19
Gambar 2. 9 :Otot lengan bagian atas Wirasasmita (2014:27)	23
Gambar 2.10 : Otot lengan bagian atas Wirasasmita (2014:28)	23
Gambar 2.11 : Bench press resistance band	32
Gambar 2.12 : Shoulder press resistance band	32
Gambar 2.13 : Arm curl resistance band	33
Gambar 2.14 : Tricep resistance band	34
Gambar 2.15 : Upright rowing resistance band	34
Gambar 3.1 one-group pretest –posttest design. Sugiyono (2016:110)	39
Gambar 3. 2 Expanding Dynamometer/pull and pushDynamometer	40

