

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pengukuran dengan <i>skinfold calipers</i> pada triceps.....	14
Gambar 2.2 Pengukuran dengan <i>skinfold calipers</i> pada biceps	14
Gambar 2.3 Pengukuran dengan <i>skinfold calipers</i> pada subscapula	14
Gambar 2.4 Pengukuran dengan <i>skinfold calipers</i> pada suprailiaca	15
Gambar 2.5 Gerakan pemanasan (<i>Warming Up</i>)	22
Gambar 2.6 Gerakan pemanasan <i>basic biceps</i>	22
Gambar 2.7 Gerakan pemanasan <i>butterfly</i>	23
Gambar 2.8 <i>Single step</i>	23
Gambar 2.9 <i>Double step</i>	24
Gambar 2.10 <i>V step</i>	24
Gambar 2.11 <i>Single diagonal step</i>	25
Gambar 2.12 Gerakan pendinginan (<i>Colling Down</i>).....	26
Gambar 3.1 <i>Skinfold Callipers</i>	51
Gambar 4.1 Pengukuran lemak tubuh bagian <i>triceps</i> menggunakan <i>Skinfold Callipers</i>	59