

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik <i>Effleurage</i>	13
Gambar 2. 2 Teknik <i>Petrissage</i>	14
Gambar 2. 3 Teknik <i>Shaking</i>	15
Gambar 2. 4 Teknik <i>Friction</i>	15
Gambar 2. 5 Teknik <i>Tappotement</i>	16
Gambar 2. 6 Teknik <i>Walken</i>	17
Gambar 2. 7 Teknik <i>Skin Rolling</i>	17
Gambar 2. 8 Teknik <i>Effleurage</i>	31
Gambar 2. 9 Teknik <i>Petrissage</i>	32
Gambar 2. 10 Teknik <i>Shaking</i>	32
Gambar 2. 11 Bagian Otot Lengan Atlet Yang Mengalami DOMS	33
Gambar 2. 12 Otot Lengan Atas	34
Gambar 2. 13 Otot Lengan Bawah.....	34
Gambar 2. 14 <i>Barbell flat bench pres</i>	36
Gambar 2. 15 <i>Barbell incline bench press</i>	37
Gambar 2. 16 <i>Seated dumbbell press</i>	38
Gambar 2. 17 <i>Dumbbell Lateral Raise</i>	38
Gambar 2. 18 <i>Overhead triceps extension</i>	39
Gambar 2. 19 Kerangka Berpikir.....	41