## DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Gambar latihan beban dengan dumbbell (squat dumbble).....15
Gambar 2. 2 Latihan Beban Dengan cable (triceps cable pushdown) .....15
Gambar 2. 3 Latihan Beban dengan Smitch Machine (machine chest press).....16
Gambar 2. 4 Mesin pivot atau cable .....16
Gambar 2. 5 mesin cam (smitch machine).....17
Gambar 2. 6 Barbell .....18
Gambar 2. 7 Dumbbell.....18
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir.....29
Gambar 3. 1 Desain penelitian.....33