

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik <i>Squat</i>	11
Gambar 2.2 Teknik <i>Benchpress</i>	12
Gambar 2.3 Teknik <i>Deadlift</i>	13
Gambar 2.4 Dasar Ilmu Yang Mendukung Metodologi Penelitian	19
Gambar 2.5 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	23
Gambar 2.6 Ilustrasi Anatomi Otot Lengan pada Latihan <i>Bicep Curls</i> dan Kaitannya dengan <i>Deadlift</i>)	27
Gambar 2.7 <i>Bicep Curls</i>	28
Gambar 2.8 Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 3.1 Alat Ukur <i>Push And Pull Dyanamometer</i>	38
Gambar 4.1 Grafik Histogram Hasil <i>Pre-Test</i> Kekuatan Otot Lengan.....	42
Gambar 4.2 Grafik Histogram Hasil <i>Pre-Test</i> Kekuatan Otot Lengan.....	43