

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 SOYJOY <i>Almond & Chocolate</i> 30 gram.....	32
Gambar 2. 2 Pelaksanaan <i>Bench Dip</i>	35
Gambar 2. 3 Anatomi Otot Tertuju Pada Gerakan <i>Bench Dip</i>	36
Gambar 2. 4 Anatomi Otot Lengan	38
Gambar 2. 5 Bagan Kerangka Konseptual	44
Gambar 3. 1 Teknik <i>Ordinal Pairing Festiawan</i> (2020).....	48
Gambar 3. 2 <i>Push Up</i>	51

