

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Bagan pembentukan energi untuk kontraksi	12
2. Bentuk latihan <i>leg press</i>	15
3. Bentuk latihan <i>chest press</i>	16
4. Klasifikasi otot berdasarkan bentuk serabut otot	19
5. Otot-otot tungkai	20
6. Otot-otot lengan	20
7. Otot lengan atas bagian bawah posisi <i>anterior</i>	21
8. Otot lengan atas bagian bawah posisi <i>posterior</i>	21
9. Peneliti memberi arahan pada orang coba	74
10. Orang Coba Sedang Diberi Pengarahan Penggunaan Alat	74
11. Pemanasan pada orang coba.....	75
12. Orang coba melakukan latihan <i>chest press</i>	75
13. Orang coba melakukan latihan <i>leg press</i>	76
14. Orang coba melakukan test <i>pull & push dynamometer</i>	76
15. Orang coba melakukan test <i>leg dynamometer</i>	77