

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1. otot quadriceps	13
2. Gambar 2.2. sendi lutut.....	14
3. Gambar 2.3. os femure.....	15
4. Gambar 2.4. os tibia dan fibula.....	16
5. Gambar 2.5. struktur otot rangka.....	22
6. Gambar 2.6. sarcloplasma.....	24
7. Gambar 2.7. sarcoplasmik.....	24
8. Gambar 2.8. actin dan myosin	26
9. Gambar 2.9. kontraksi otot.....	28
10. Gambar 2.10. leg press.....	56
11. Gambar 2.11. latihan leg press.....	57
12. Gambar 2.12. Dynamometer.....	67
13. Gambar 3.1. Latihan Leg Press.....	81
14. Gambar 3.2 Pengukuran 1 RM	83