

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1. otot biceps brachii tampak samping	12
2. Gambar 2.2. otot biceps brachii	12
3. Gambar 2.3. Sendi humero ulnar	14
4. Gambar 2.4. Sendi humero radial	15
5. Gambar 2.5. Sendi radio ulnar proksimal	16
6. Gambar 2.6. Kontraksi Otot.....	18
7. Gambar 2.7. Struktur otot rangka.....	23
8. Gambar 2.8. Barbell Preacher curl.....	32
9. Gambar 2.9. Gerakan latihan barbell preacher curl	32
10. Gambar 2.10. Preacher curl machine	33
11. Gambar 3.1. Pengukuran kekuatan otot biceps brachii.....	56
12. Gambar 3.2. Latihan barbell preacher curl	57