

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi otot triceps	12
Gambar 2.2 Lever kelas 1	21
Gambar 2.3 Lever kelas 2	22
Gambar 2.4 Lever kelas 3	23
Gambar 3.1 Dinamometer	55
Gambar 3.2 Pengukuran kekuatan otot triceps	56
Gambar 3.3 Latihan standing dumbble triceps extension	59
Gambar 3.4 Latihan cable pushdown	61
Gambar 3.5 Latihan standing dumbble triceps extension	63
Gambar 3.6 Latihan push up	64