

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Lengan.....	11
2. Otot Lengan Atas .....	13
3. Otot Lengan Bawah.....	15
4. <i>Push-up</i> .....	25
5. <i>Bench dips</i> .....	26
6. Gerakan koordisnasi renang gaya kupu-kupu .....	35

UNIVERSITAS NEGERI  
MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY