

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Otot-Otot Yang Terdapat Pada Lengan.....	11
2. Ukuran Intensitas Untuk Latihan <i>Power</i>	20
3. Ukuran Intesitas Denyut Jantung.....	20
4. <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test One Group Design</i>	41
5. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	42
6. Hasil Uji Normalitas.....	43

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY