

## DAFTAR GABAR

Gambar 1. Otot Ekstremitas Atas .....	13
Gambar 2. Bentuk Latihan <i>Push Up</i> .....	16
Gambar 3. Bentuk Latihan <i>Tricep Dips</i> .....	17
Gambar 4. Penambahan Beban Latihan .....	21
Gambar 5. Mean Difference <i>Push Up</i> .....	36
Gambar 6. Mean Diffrenece <i>Tricep Dips</i> .....	37

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY