

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	17
Gambar 2. 2	Otot Lengan	21
Gambar 2. 3	Pelaksanaan Latihan Tricep Bentuk Circuit	28
Gambar 2. 4	Pelaksanaan Latihan Medicine Ball Chest Pass	31
Gambar 3. 1	Desain Penelitian	40
Gambar 3. 2	Gerakan Push Up	42
Gambar 3. 3	Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	68

