

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
1. Orang coba melakukan test hand dynamometer	46
2. Orang coba melakukan test leg dynamometer	48
3. Orang coba melakukan test pull-up	48
4. Orang coba melakukan test sit-up	49
5. Orang coba melakukan test back-up	50
6. Orang coba melakukan test squat jumps.....	51
7. Orang coba melakukan test menolak bola medicine.....	52
8. Orang coba melakukan test vertical jump.....	53
9. Orang coba melakukan test lari 15 menit.....	54