

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 : Daya tahan cardiovasculair .....	67
Diagram 2 : Daya tahan otot lengan dan bahu .....	68
Diagram 3 : Daya tahan otot perut .....	69
Diagram 4 : Kekuatan otot lengan .....	70
Diagram 5 : Power otot lengan dan bahu .....	71
Diagram 6 : Kelentukan .....	72
Diagram 7 : Koordinasi .....	73
Diagram 8 : Keseimbangan .....	74

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY