

**PENAMBAHAN BEBAN LEBIH BAIK DARIPADA REPETISI DALAM
MENINGKATKAN VOLUME OTOT LENGAN ATAS**



Skripsi

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana

Fisioterapi

Diajukan oleh :

Fiska Gisella

2011-66-197

PROGAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS FISIOTERAPI

UNIVERSITAS ESAUNGGUL

JAKARTA

2014