

**PENGARUH LATIHAN *PUSH-UP* DAN *PULL-UP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN  
PADA ATLET PANAHAN PERPANI  
KABUPATEN BANJAR**



**OLEH:  
SAPARUDDIN  
NIM 1620129310011**

**TESIS**

Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan  
Pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**KEMENTERIAN RISET ,TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2019**