

## DAFTAR ISTILAH

<i>Calisthenics</i>	Olahraga yang menggunakan beban diri sendiri
<i>Workout</i>	Olahraga atau latihan yang bertujuan menembus batas maksimal diri sendiri
<i>Bar</i>	Tiang untuk melakukan <i>pull up</i> , <i>chin up</i> , dll
<i>Pull up</i>	Mengangkat tubuh dari posisi bergelantung hingga dagu menyentuh atau melewati bar dengan telapak tangan menghadap luar badan
<i>Chin up</i>	Mengangkat tubuh dari posisi bergelantung hingga dagu menyentuh atau melewati bar dengan telapak tangan menghadap badan
<i>Push up</i>	Mendorong tubuh dari posisi tengkurap telapak tangan sejajar dengan bahu, hingga sikut lurus dengan badan hingga kaki tetap lurus