

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Dumbbell .....	35
Gambar 3.1	Alat Handgrip Dynamometer.....	47
Gambar 4.1	Perbandingan Kekuatan Otot Lengan Kiri dan Kanan Sebelum dan Sesudah Latihan Dumbbell .....	54

