

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Perhitungan Nilai Hasil Kekuatan Otot Lengan .....	39
2. Perhitungan Nilai Hasil Kekuatan Otot Lengan .....	41
3. Rencana Program Latihan .....	43
4. Dokumentasi Penelitian.....	44
5. data hasil siklus 1 kekuatan otot lengan dengan menggunakan test <i>pull dynamometer</i> pada atlet senam putra palang sejajar persani kota medan tahun 2012 .....	46
6. Lembar Observasi Atlet.....	59
7. Lembar Observasi Atlet.....	66
8. Lembar Observasi Atlet.....	70
9. Lembar Penilaian <i>Push Dynamometer</i> .....	71
10. Lembar Observasi Peneliti.....	72