

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Susunan Otot-otot Pada Lengan	14
2. Beban Latihan	19
3. Latihan Dip Diatas Bangku.....	22
4. Paralel Bar Dip	23
5. Gerakan Stut	26
6. Sampel Memegang Alat Hand Dynamometer	36
7. Lokasi Penelitian	97
8. Sampel Melakukan Test Kekuatan Otot Lengan	98
9. Sampel Melakukan Gerakan Stut	98
10. Sampel Melakukan Dip Diatas Bangku	99
11. Sampel Melakukan Paralel Bar Dip	99
12. Peneliti Berfoto Bersama Atlet dan pelatih Senam Putri Tingkat Junior.....	100